



Giochi di interazione/2. Programmazione di vita, soluzione dei problemi

Schede per incontri di gruppo

Il numero di dicembre della rivista ha iniziato la pubblicazione di una serie di «giochi di interazione», come tentativo di offrire agli animatori degli utili strumenti (e una certa metodologia) nella conduzione dei gruppi. Si tratta di materiale già collaudato e che è in grado di «scatenare» l'interesse e la partecipazione dei ragazzi quando si tratta un tema, di quelli che di solito vengono affrontati nella vita di gruppo.

La puntata precedente offriva otto «tecniche» di incontro sui valori e sul lavoro-tempo libero.

La puntata odierna tocca anzitutto il tema della programmazione di vita, cioè le immagini che ragazzi e adolescenti si costruiscono sul loro futuro (personale, scolastico, lavorativo), e punta a far lavorare sulla comprensione della loro situazione attuale rispetto ai programmi di vita e sui «compiti» che essi hanno davanti.

La seconda parte fa lavorare i ragazzi su alcune difficoltà nella soluzione dei problemi che essi via via si trovano ad affrontare. Sono ovviamente problemi legati al fatto di sentirsi inadeguati, incompetenti, così che ogni piano di azione resta bloccato sul nascere.

Prendere coscienza dei «blocchi», delle resistenze, delle paure è già un primo passo per affrontarli decisamente, non solo all'interno del gruppo, ma nella vita quotidiana.

Ricordiamo che i «giochi» qui pubblicati sono un «assaggio» di una serie di volumi di prossima pubblicazione presso le Elle Di Ci (K. W. Vopel, Giochi di interazione, 4 volumi), tradotti e presentati a cura del nostro Centro.



PROGRAMMAZIONE DI VITA

VECCHIO E NUOVO

da Simons

OBIETTIVI

Un importante elemento della programmazione di vita è la consapevolezza il più possibile attenta dei cambiamenti che avvengono all'interno del proprio processo vitale.

Nel corso del nostro ciclo di vita, sperimentiamo una serie di cambiamenti decisivi; ciò vale, tra l'altro, per la crescita e sviluppo del nostro corpo, per le prospettive, gli atteggiamenti, i valori, per i rapporti con gli altri, per la nostra attività lavorativa.

Inoltre, notiamo come anche l'ambiente che ci circonda cambi.

Alcune di queste trasformazioni le accettiamo, di altre ce ne dispiace. Spesso non siamo consapevoli del fatto che ogni cambiamento è legato a un distacco, al sentimento di una perdita e a una grande sofferenza inconscia.

Il «vecchio» ci è familiare, ci dà sicurezza perché lo conosciamo.

Il «nuovo» richiede una serie di adeguamenti «spirituali» che sono faticosi e il cui esito sfugge al nostro controllo.

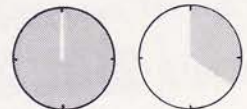
Per questo spesso ci ancoriamo al «vecchio» che pure limita, perché le possibilità nuove sono per noi così poco rassicuranti.

Solo però quando impariamo a staccarci consapevolmente e siamo disposti ad accettarne la sofferenza, possiamo concentrarci veramente sul «nuovo» e gustare le possibilità che esso offre.

In questo gioco gli adolescenti devono concentrarsi su quel «vecchio» che stanno per abbandonare e su cosa si annuncia come nuovo.

Possono così diventare consapevoli del loro modo di reagire dal di dentro a queste fasi del processo vitale.

DAI
16
ANNI



MATERIALI

Carta e matita.

ISTRUZIONI

Prenderete parte a un gioco attraverso cui potrete osservare che cosa sta cambiando nella vostra vita presente. Trasformazioni nella nostra vita avvengono per il fatto che lasciamo il «vecchio» e diamo inizio al «nuovo».

Alcuni assumono forse una posizione più «tradizionale» (= fedele al passato) e rimangono attaccati a decisioni prese in precedenza; già a dieci anni magari avevano intenzione di diventare ingegneri e ancora oggi lo vogliono. Il fatto di cambiare raramente i propri piani e di rimanere attaccati a propositi presi da tempo dà senza dubbio una certa sicurezza.

Altri hanno forse un'idea più «avanzata» (= disponibile al cambio): cambiano i loro progetti di lavoro ogni qual volta vengono a conoscenza di nuove ed interessanti occupazioni; un anno dicono di voler diventare pilota, il seguente commerciante, quello dopo ancora tecnico di computer. L'aver a che fare con sempre nuove informazioni e lasciare che esse in qualche modo influenzino i progetti della propria vita, è un'esperienza stimolante.

Malgrado le diverse modalità con cui ci si colloca personalmente nei confronti del processo di evoluzione e delle nuove esperienze, possiamo comunque affermare che ogni trasformazione importante della nostra vita porta con sé grosse responsabilità. Le nuove situazioni non sono più controllabili attraverso la routine quotidiana, e perciò bisogna darsi veramente da fare per non commettere errori madornali. Malgrado ciò, non ci sono risparmiati sbagli né delusioni; dobbiamo in qualche modo pagare un prezzo per compiere un passo avanti nel nostro cammino di vita. In fondo non è questo l'insegnamento del proverbio così comune: «Meglio un uovo oggi che una gallina domani»? Ogni passo in avanti concreto è una piccola (o grossa) conquista.

Ora vi occuperete prima di tutto del «vecchio» della nostra vita: scrivete minimo *cinque cose* che appartengono al passato e che stanno lentamente perdendo significato, che perdono – per così dire – terreno per voi e/o a cui non siete più pertanto molto interessati. Magari avete perso il desiderio di costruire modelli di aeroplani, oppure è finita un'amicizia, o avete cambiato un vostro atteggiamento, per esempio il bisogno di raccontare tutte le vostre esperienze ai genitori.

Concentratevi su cose che non sono del tutto finite, ma che si trovano in una fase di dissolvimento. Scrivete tutte le cose che vi vengono in mente e brevemente di che cosa si tratta, che cosa pensate e provate al riguardo. Avete 15 minuti di tempo.

Prendete ora un altro foglio e scrivete almeno *cinque cose* che appartengono alla nuova fase della vostra vita. Questa volta si tratta di cose che stanno lentamente diventando importanti per voi, che non fanno del tutto parte della vostra vita ma si stanno realizzando, acquistano significato e ricorrono spesso. Possono essere, ad esempio, un nuovo amico o l'interesse per un particolare tipo di musica, oppure una maggiore sicurezza in voi stessi, o ancora un preciso impegno sociale o di lavoro. Scrivete tutto ciò che vi passa per la mente; annotate di nuovo di che cosa si tratta e cosa ne pensate. Avete anche questa volta 15 minuti di tempo.

Ora date un'occhiata ad entrambe le liste e scegliete di ciascuna un punto particolarmente importante; fate di questi due punti il fulcro di una breve riflessione scritta: descrivete le vostre sensazioni di divenire e di «perdere», descrivete le paure, il dolore, la gioia che provate e le aspettative che

avete. Cercate di chiarire a voi stessi che cosa agevola e cosa frena la vostra crescita; cercate di essere consapevoli di che cosa vi lega ancora al passato e di cosa vi separa dal «nuovo». C'è un legame tra queste due ultime cose?

Per questo lavoro scritto avete a disposizione 30 minuti.

Cercate ora un compagno con il quale scambiare il lavoro fatto; cercate di capire cosa egli ha voluto dire, che cosa lo interessa e cosa prova al riguardo. Per questo dialogo avete una ventina di minuti.

Ora, in cerchio, analizziamo insieme il gioco.

Chi vuole dire qualcosa dei due punti principali dell'ultima parte del lavoro, che cosa ha annotato a questo proposito?...

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto l'esperimento?
- Mi concedo un po' di tempo per riflettere sugli importanti cambiamenti della mia vita?
- Con chi parlo di questi cambiamenti?
- Mi resta difficile staccarmi da qualcosa?
- Qual è la mia posizione nei confronti del «nuovo»?
- Che cosa mi rattrista o deprime particolarmente?
- Riesco ad immaginare che anche il fatto di abbandonare un'idea o un sogno può essere doloroso?
- Quali desideri o sogni mi è stato difficile abbandonare? Mi concedo allora di essere triste?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI

Gli adolescenti devono comprendere che questa tematica ha un ruolo molto importante anche in fasi di vita successive. Essi possono dunque intervistare due adulti (i genitori, per esempio) su tematiche tipiche per loro, che hanno perso o acquistato di importanza.

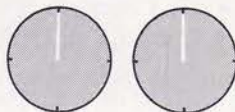
UNO STUDIO CHE DURA UNA VITA

Vopel

OBIETTIVI

Questo «esperimento» aiuta gli adolescenti a concentrarsi su comportamenti e atteggiamenti che rappresentano la premessa della realizzazione personale e di lavoro.

DAI
16
ANNI



ISTRUZIONI

Parteciperete a un «esperimento» il cui tema è quello dello studio che dura una vita intera.

Personalmente penso che la disponibilità a studiare sempre di più durante tutta la vita e a diventare veramente bravi nelle attività davvero significative, sia la condizione necessaria per poter godere della vita, del tempo libero e del lavoro.

Molti sono occupati in lavori poco significativi per loro, fanno cose noiose: alle 5 lasciano l'ufficio e tirano un sospiro di sollievo. Molti si rassegnano già da giovani e rinunciano ad ogni cambiamento nella loro vita. Per costoro, quindi, non si tratta di apprendere per tutta la vita, ma di torturare se stessi per una vita.

Tutte queste persone si trovano in un vicolo cieco da cui nessuno li può tirar fuori; non hanno imparato a prendersi le proprie responsabilità, ad impiegare le loro energie nel modo giusto, a rischiare, e non si sono chiesti quale è il lavoro che fa per loro.

Essi rimpiangono le opportunità perdute e cercano di incolpare gli altri della spiacevole situazione in cui si trovano, senza chiedersi che cosa potrebbe essere modificato.

Quanto più tardi comprendono la necessità di non smettere mai di imparare, tanto più difficile sarà per loro andare avanti serenamente. Anche tra voi ci sono alcuni pronti ad intraprendere uno studio che dura tutta la vita e altri che scelgono di rimanere eternamente incompetenti. Per che cosa vi decidete voi?

Avete qui un questionario da compilare in 20 minuti...

Formate ora gruppi di quattro...

Comunicatevi tutto ciò che vi viene in mente e quello che provate al momento. Vi sentite disperati e rassegnati oppure eccitati e pieni di energia? Siete dell'idea che questi argomenti siano importanti solo per gli adulti? Quale punto avete scelto dal questionario da mettere in pratica in futuro? (*Tempo: 10 minuti.*)

Ora procedete nel modo seguente: scegliete tre punti che secondo voi sono fondamentali per tutti i componenti del gruppetto. Tracciate poi una specie di «diagnosi» del gruppo e «prescrivete la giusta medicina».

Scrivete su un grande foglio da disegno questi tre atteggiamenti o comportamenti e corredatelo con illustrazioni; in questo modo possiamo attaccare i fogli al muro ed averli davanti agli occhi. Avete 90 minuti di tempo.

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto «l'esperimento»?
- Quale parte di quest'ultimo mi ha interessato maggiormente? Quale meno?
- Quali sono i principi che i miei genitori hanno circa il continuare ad apprendere?
- Ho l'esempio di qualcuno che mette in pratica questi principi?
- Che cosa mi impedisce di assumere l'atteggiamento di apprendimento continuo? Che cosa potrebbe stimolarmi a superare questo ostacolo?
- In che rapporto sono tra loro diverse «diagnosi» effettuate sul gruppo?
- Come mi sento ora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI

Fare una breve pausa alla fine del lavoro in piccoli gruppi. Tornare al tema della discussione dopo un po' e lasciare che i ragazzi parlino del punto scelto da loro come meta fondamentale.

MATERIALI

Il questionario «Uno studio che dura una vita», alcuni grandi fogli da disegno, pennarelli, pastelli a cera.

UNO STUDIO CHE DURA UNA VITA

(da Bolles)

Sono qui raggruppati gli elementi fondamentali che rappresentano la premessa per lo sviluppo delle nostre capacità nei diversi campi d'azione. Leggi e segna con una crocetta quelle cose che tu già pratichi.

- Sono convinto che molto può e deve essere cambiato. So anche di dover cambiare me stesso.
- Penso spesso al legame tra le mie azioni, i risultati e le conseguenze.
- Considero le cose e le azioni dal punto di vista del loro miglioramento.
- Elaboro io il mio giudizio personale, ma ascolto anche l'opinione degli altri. Comunque non mi fido mai del tutto del loro giudizio.
- Cerco di capire in che misura posso influire in una certa situazione.
- Fisso le mie mete sempre un pochino più in là e cerco di migliorare me stesso. Bado che queste mete siano possibili e che ci sia per me almeno una possibilità di riuscita su tre.
- Suddivido il mio tempo e fisso un punto nel tempo in cui conto di raggiungere, in parte o completamente, una meta.
- Quando voglio fare qualcosa meglio, agisco con energia e decisione.
- In ogni modo non mi illudo di poter fare tutto da solo. Esamino con chi posso e devo collaborare per raggiungere una certa meta.

- () Quando collaboro con gli altri, cerco di conquistare la loro fiducia. Soprattutto mantengo sempre la mia parola.
- () Non corro rischi troppo grossi quando sperimento qualcosa di nuovo. Colgo al volo le buone opportunità e sono pronto a «puntare» su di esse.
- () Quando mi trovo in un vicolo cieco, cerco di utilizzare nuovi mezzi per sbarazzarmi dell'ostacolo.
- () Cerco di sapere con esattezza quali sono le reazioni degli altri al mio operato. So che senza questo feedback le mie capacità difficilmente potranno migliorare.
- () Domando agli altri che cosa farebbero se avessero le mie conoscenze e le mie capacità.
- () In situazioni difficili cerco aiuto da quelle persone che ritengo particolarmente abili, anche se a volte è difficile contattarle.
- () Cerco soprattutto di portare avanti quelle attività che mi divertono. Questo mi aiuta ad essere soddisfatto nel lavoro e nello studio.
- () Il mio scopo principale è quello di migliorare in quei settori di lavoro che sono per me significativi. Raggiungere una posizione o guadagnare più soldi hanno un'importanza secondaria.
- () Cerco di lavorare con le persone che stimo. Ritengo importante che l'ambiente che mi circonda mi permetta di sentirmi a mio agio.
- () Mi preoccupa che, oltre allo studio e al lavoro intensi, mi rimanga il tempo necessario da dedicare a me stesso, uno spazio in cui cioè poter essere «inattivi e ricettivi». In questo settore mi va anche bene rinunciare al controllo e all'abilità.

Quando hai risposto a tutte le domande, scegli il punto che ti sembra più importante e che hai intenzione di sperimentare prossimamente. Si deve trattare di un atteggiamento o di un'azione per cui esiste una reale possibilità di riuscita su tre.

.....

Rifletti sul modo in cui puoi raggiungere questa meta. Scrivi la tua idea al riguardo:

.....

TEMPO DI VITA

da Simons

OBIETTIVI

Questo gioco stimola gli adolescenti a capire quale fase di vita stanno vivendo e quali sono le esigenze di questo periodo.

DAI
16
 ANNI



ISTRUZIONI

Il gioco che segue vi aiuterà a capire in quale punto del vostro cammino di vita vi trovate ora.

Dovrete lavorare su un questionario per una quindicina di minuti...

Formate ora gruppi di quattro... Scambiatevi gli appunti che avete preso; confrontate l'ora che avete deciso per la vostra vita con quella degli altri; scambiatevi le riflessioni. Per questo dialogo avete 20 minuti.

Ora tutti insieme... Qualcuno vuole leggere le sue risposte?

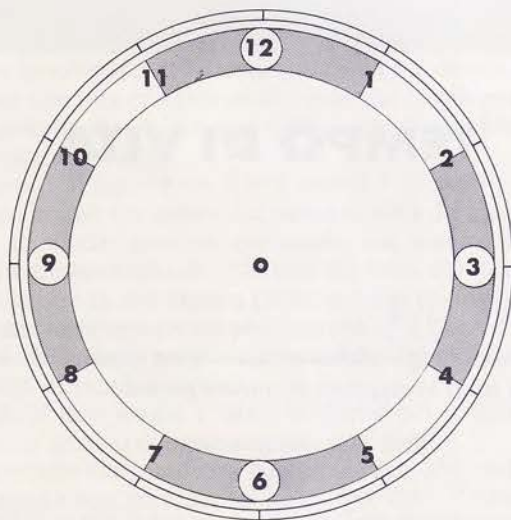
APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa ho imparato nel mio ambiente familiare circa il giusto rapporto con il tempo? Nella mia famiglia si è soliti pronunciare frasi come: «Il tempo è denaro», «Sbrigati», «Arrivi sempre in ritardo», ecc.?
- Come suddivido il mio tempo?
- Ho l'impressione di avere troppo o troppo poco tempo?
- Quanto vorrei vivere?
- Quale avvenimento futuro mi rende già ora felice?
- Quale prevedo che sia il prossimo evento critico della mia vita?
- Come vivrei se mi fosse rimasto solo un anno di vita?
- Che cosa farei se potessi vivere in eterno?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

MATERIALI

Il modulo «Tempo di vita», carta e matita.

TEMPO DI VITA



Immagina che la tua vita comprenda in tutto 12 ore.
 Cerca di rispondere a questa domanda: che ora è adesso nella mia vita?
 Rifletti qualche minuto prima di disegnare le lancette dell'orologio...
 Descrivi con poche frasi, su un foglio, che cosa significa per te questo
 momento, come appare la tua vita vista da questa prospettiva...

Completa ora queste frasi:
 È troppo tardi per.....
 È ancora troppo presto per.....
 È il momento giusto per.....
 Ho bisogno di tempo per.....
 Alle «ore»..... mi aspetto che.....
 L'orologio segna le..... Questo significa che.....

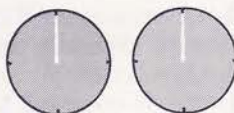
IL LIBRO DELLA VITA

da Simons

OBIETTIVI

Questo gioco aiuta gli adolescenti a riflettere su importanti temi e connessioni della loro vita, fino a questo momento. Nello stesso tempo, si dà loro l'opportunità di proiettare temi e compiti «attuali» nel futuro e di immaginare come seguiranno a vivere.

DAI
16
 ANNI



ISTRUZIONI

Questo gioco vi dà l'opportunità di confrontarvi con il corso della vostra vita passata, presente e futura.
 Avete 30 minuti di tempo per lavorare sul seguente modulo...
 Cercatevi ora un compagno con cui parlare di questo tema...
 Leggete ora al vostro compagno ciò che avete scritto. Decidete poi su quali punti volete discutere più approfonditamente, così che questo dialogo possa chiarire importanti interrogativi della vostra vita. Organizzatevi in modo che ciascuno di voi abbia la metà del tempo a disposizione, vale a dire 15 minuti a testa (30 minuti).
 Ora valutiamo questo gioco tutti insieme...
 Prima di tutto, ciascuno comunichi gli altri le proprie reazioni interiori.

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- Quale parte è stata per me più difficile? Quale più facile?
- In quale capitolo la situazione diventa critica? In quali capitoli troviamo delle soluzioni?
- Prendo in considerazione in qualche capitolo delle svolte di vita importanti?
- Chi sono i personaggi principali?
- Come ho descritto i capitoli riguardanti il mio futuro? In relazione ai miei desideri? In relazione ai miei timori, alle mie aspettative?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

MATERIALI

Il modulo «Il libro della vita», carta e matita.

IL LIBRO DELLA VITA

Immagina di scrivere proprio oggi un resoconto della tua vita, un'autobiografia. Le seguenti domande dovrebbero aiutarti ad osservare la tua vita da una nuova prospettiva per capire meglio alcuni eventi importanti, figure decisive e naturalmente te stesso, all'interno del tuo cammino di vita.

Rispondi a queste domande su un altro foglio.

1. Quanti capitoli contiene la tua autobiografia finora?

Da' a ciascun capitolo un titolo e descrivi in alcune frasi l'argomento che in esso viene trattato.

Qual è il nocciolo del capitolo? Dove si svolge l'azione? Quali progetti vengono fatti? Quali sono i compiti che emergono? Che tipo di decisioni vengono prese? Quali fatti accadono? Quali persone sono coinvolte? Quale periodo della tua vita viene preso in considerazione in ogni capitolo?

2. Descrivi anche il capitolo che tratta del tuo presente.

Che età avrai alla fine di questo capitolo?

3. Quanti capitoli conti ancora di scrivere?

Descrivili come hai fatto per gli altri.

4. Ora da' un titolo al tuo libro e abbozza un'introduzione per i lettori, del tipo di quelle che si trovano sulle copertine.

Che cosa si può aspettare un lettore dal tuo libro? Descrivine in poche parole la trama e spiega il motivo per cui vale la pena leggerlo.

5. Fa' parlare ora un critico specializzato in recensioni su autobiografie. Qual è il suo giudizio sul libro della tua vita?

6. Fa' parlare, infine, un tuo lettore.

A chi per primo daresti il tuo libro da leggere? Quale pensi possa essere il giudizio di questo tuo lettore preferito?

MAGHI DEL XX SECOLO

da Phillips

OBIETTIVI

Questo gioco aiuta gli adolescenti a scoprire a quale campo sono legate le più importanti mete della loro vita.

DAI
15
ANNI



ISTRUZIONI

Mediante questo gioco rifletterete su quali sono le cose fondamentali della vostra vita.

Dovete lavorare su un questionario per una ventina di minuti...

Ora in gruppi di tre discutete delle scelte fatte e cercate di rispondere alle seguenti domande: qual è l'elemento che collega i cinque maghi che preferite? Quale, invece, quello che collega i cinque maghi che vi piacciono di meno? Quali mete di vita stanno alla base delle vostre decisioni? Si sono evidenziate, all'interno, del vostro gruppo, mete molto discordanti tra loro e «strane»?

Avete 20 minuti di tempo per questo scambio di idee...

Ora concentratevi sul mago per voi più importante e cercate di rispondere alla seguente domanda: che cosa potreste fare voi personalmente per realizzare qualcosa di ciò che il mago potrebbe fare per voi?

Avete 15 minuti di tempo... Ora valutiamo insieme il gioco...

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- In che momento mi sono impegnato maggiormente?
- Su che cosa rifletterò ancora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI

Se il tempo lo consente, è interessante tentare un esperimento: due volontari devono interpretare il ruolo di due maghi, possibilmente dotati di capacità opposte. I due partecipanti devono scoprire in che cosa si differenzia la loro arte di maghi e in che misura, nonostante ciò, le loro doti potrebbero integrarsi nella vita di una persona.

MAGHI DEL XX SECOLO

Un gruppo di 15 esperti, in possesso di capacità straordinarie, si è dichiarato disposto ad aiutare i componenti di questo gruppo. Le doti soprannaturali di questi esperti si rivelano efficaci anche nei casi più difficili.

Scegli, prima di tutto, cinque maghi il cui aiuto è secondo te più prezioso di quello degli altri, e contrassegnali con una crocetta... Fatto ciò, scegli altri cinque maghi, il cui contributo, secondo la tua opinione, non è di grande importanza e contrassegnali con un cerchietto...

I maghi sono:

() 1. *Prof. Graziano Lo Bello, famoso chirurgo estetico.*

Egli è in grado di darti l'aspetto che desideri, grazie ad una nuova tecnica indolore. Con farmaci particolari, egli può cambiare altezza e peso del tuo corpo; potrai così realizzare il tuo ideale di bellezza.

() 2. *Dr. h.c. Prometeo De Sistemis, esperto in formazione professionale e lavoro.*

Egli può creare per te la professione che desideri; può inoltre esonerarti dal servizio militare, se lo desideri.

() 3. *Sceicco Mathu Salem, specialista in longevità fino a 150 anni.*

Egli può rallentare il tuo processo di invecchiamento e, a 60 anni, farti apparire e sentire come un ventenne.

() 4. *Prof. Salvatore De Geniis, esperto in geniologia.*

Egli può «allenare» il tuo cervello e far arrivare il tuo quoziente d'intelligenza fino a 150. Per tutta la vita avrai questa energia intellettuale.

() 5. *Diletta ed Eros, esperti in relazioni sessuali e felicità sessuale.*

Ti garantiscono che sarai un partner e un amante perfetto, che sei in grado di godere dei piaceri sessuali e di procurare tali piaceri agli altri.

() 6. *Psicologo Dr. Psico Patia, esperto dei rapporti tra genitori e figli.*

Egli ti garantisce che non avrai mai più problemi con i tuoi genitori: questi apprezzeranno sempre il tuo modello di vita e i tuoi principi; non ti controlleranno né criticheranno.

() 7. *Dr Tai San son, esperto del lontano Oriente, specializzato in vitalità e forza.*

Egli può farti godere di perfetta salute e fornirti di uno «scudo protettivo» contro malattie e disgrazie.

() 8. *Pedagogista L. A. Mafia, specialista in questioni istituzionali.*

Essa ti può garantire che non sarai mai più seccato dalle autorità. È inoltre in grado di proteggerti da ogni tipo di controllo da parte di insegnanti, polizia, governo, ecc.

() 9. *M. De Amicis, esperto in amicizia.*

Egli ti assicura che avrai sempre gli amici che desideri; è inoltre in grado di facilitarti l'approccio con gli altri e di far sì che gli altri vadano d'accordo con te.

() 10. *Millie O. Nehr specialista in arricchimento patrimoniale.*

Essa ti assicura un alto reddito, proprietà ed azioni in notevole quantità. Per tutta la vita non avrai problemi economici.

() 11. *Generale La Bombarda, esperto in potere.*

Egli ti mostrerà l'arte di «guidare» gli altri e ti insegnerà ad arrivare in alto. La gente che ti circonda ti ascolterà, ti guarderà, ti ammirerà.

() 12. *Felicita Duran, specialista in rapporti felici.*

Essa ti aiuta ad ottenere l'amore di coloro a cui tieni; in questo modo non sarai mai solo. La tua vita sarà piena d'amore.

() 13. *Prof. emerito La Cabala, esperto in questioni di futuro.*

Egli risponderà a tutte le domande; tu stesso imparerai l'arte della predizione.

() 14. *Dr. Anna Gioia, esperta dell'animo umano.*

Essa è in grado di darti fiducia in te stesso, conoscenza di te e attenzione verso la tua persona. Saprai chi sei e ciò che sei capace di fare.

() 15. *C. Morale e T. Coscienza, specialisti in conduzione di vita responsabile.*

Con il loro aiuto saprai quello che vuoi fare per te e per gli altri. Essi ti mostreranno come poter badare a te stesso senza diventare egoista: potrai così dare il tuo contributo anche per gli altri.

Scrivi qui ancora una volta i nomi dei cinque maghi che apprezzi maggiormente:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ora scrivi i nomi dei cinque maghi che ti sono piaciuti di meno:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Esprimi in poche righe le ragioni della tua scelta:

-
.....

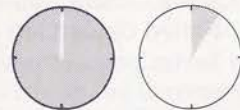
PASSO DOPO PASSO

da Howe/Howe

OBIETTIVI

In questo esercizio i giovani fanno conoscenza di una tecnica di programmazione che li aiuta a fissare delle mete e a pianificare sistematicamente la loro realizzazione.

DAI
16
ANNI



ISTRUZIONI

Sperimenterete una tecnica che vi aiuterà a programmare in modo sistematico gli obiettivi per voi difficili da raggiungere.

Dovete prima di tutto imparare a formulare i vostri obiettivi in un modo il più possibile «produttivo»; esplicitate alcune delle mete che avete intenzione di realizzare prossimamente...

(Scrivere le mete nominate, in modo tale che tutti possano leggerle; riformulare alcuni degli obiettivi insieme ai partecipanti stessi e cercare di renderli più specifici possibile. Per esempio, la frase: «Voglio stare con i miei amici», può essere ulteriormente specificata in questo modo: «Giovedì voglio andare al cinema con Mario e Carla». E ancora: «Domani mattina inviterò Mario e Carla a casa mia e chiederò loro se giovedì vogliono venire al cinema con me». La frase: «Voglio migliorare in latino», può diventare: «Per sabato prossimo ripeterò i vocaboli dalla lezione 25 fino alla lezione 34». Riformulare in una decina di minuti alcuni degli obiettivi, seguendo il criterio indicato.)

Scrivete adesso tre obiettivi che riguardano il prossimo futuro, e cercate di formularli in modo chiaro. Scegliete tre obiettivi per voi veramente significativi e con «gradi di difficoltà» diversi.

Non dimenticate di fissare un limite di tempo entro il quale avete intenzione di raggiungere queste tre mete; avete a disposizione 5 minuti... Controllate insieme al vostro vicino se siete riusciti a formulare i tre obiettivi in modo veramente concreto... (5 minuti).

Procedete ora analizzando dettagliatamente uno di questi obiettivi utilizzando lo schema seguente, da compilare in una quindicina di minuti. Formate adesso gruppi di tre... Discutete se avete veramente compreso il meccanismo di questo strumento di programmazione, se e dove si sono create difficoltà e riflettete su cosa, di tale strumento, potrebbe essere perfezionato. Parlate con gli altri componenti del vostro gruppetto del modo in cui avete proceduto; avete in tutto una trentina di minuti a disposizione.

Disponiamoci ora a cerchio e analizziamo l'esercizio.

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Che cosa è stato significativo per me?
- Che cosa penso delle ricompense che concediamo a noi stessi?
- Che cosa ritengo utile di questa tecnica di programmazione? Come è possibile migliorarla?
- C'è una mia esperienza passata in cui, con l'aiuto di una tecnica di questo tipo, avrei potuto evitare qualche difficoltà?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI

Questa tecnica può essere utilizzata anche per una programmazione di obiettivi riguardanti la sfera dei compiti dell'intero gruppo.

I partecipanti devono esprimersi circa il termine fissato per il raggiungimento di tali obiettivi. La tendenza radicata negli adolescenti a procedere

in modo irrazionale nella programmazione «quotidiana», può essere modificata solo se si ricorre spesso a questo tipo di strumento di programmazione, e se gli obiettivi presi in considerazione sono, per dire così, controllati dai ragazzi stessi. Si consiglia al coordinatore del gruppo di provare, insieme ai ragazzi, questo tipo di programmazione; in questo modo, i partecipanti capiranno che, grazie all'aiuto della tecnica proposta, è possibile raggiungere anche le mete più complesse.

MATERIALI

Schema «Passo dopo passo».

PASSO DOPO PASSO

Indica prima di tutto il tuo obiettivo completando questa frase:

Fino a.....
voglio.....

	Prevedo che questo passo porterà con sé le seguenti difficoltà	Come posso superare queste difficoltà	Chi o che cosa mi può aiutare	Termine di tempo entro il quale compiere questo passo	Qual è la ricompensa che voglio dare a me stesso per questo successo parziale
Passo n° 1					
Passo n° 2					
Passo n° 3					
Passo n° 4					
Passo n° 5					



SOLUZIONE DEI PROBLEMI

MENTALITÀ VITTIMISTICA

da Bolles

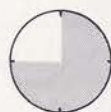
OBIETTIVI

La condizione interiore necessaria per risolvere con successo i problemi è di ritenersi il più possibile competenti e responsabili. Solo in questo modo possiedo quell'energia spirituale che mi permette di trovare da solo le soluzioni ai piccoli e grandi problemi della mia vita. Solo in un secondo momento la prospettiva di riuscita, perlomeno parziale, mi aiuta ad affrontare la fatica di impegnarmi nel processo di soluzione dei problemi. Chi non si ritiene sufficientemente competente e responsabile, afferma in pratica di preferire la condizione di vita del bambino, per il quale sono gli altri a doversi preoccupare, a dover risolvere i problemi e indicarne le soluzioni. Dato che nessuno afferma esplicitamente di voler rimanere un bambino, molto spesso si diventa per molti versi una vittima e si tende a trovare la causa delle proprie difficoltà nelle avverse circostanze della vita e in altre persone (genitori, insegnanti, datori di lavoro).

Questo esercizio dà agli adolescenti l'opportunità di verificare in che misura essi corrono il pericolo di considerare la propria vita secondo il modello di una mentalità vittimistica molto diffusa.

Gli adolescenti devono quindi essere incoraggiati a puntare la loro attenzione sulle proprie capacità e forze.

DAI
16
ANNI



ISTRUZIONI

Prenderete parte a un gioco in cui potrete verificare se siete pronti ad assumere nella vostra vita un atteggiamento da adulti. Secondo me, essere adulti significa sapere di aver tutto nelle proprie mani, essere responsabili delle decisioni prese, essere in grado di decidere le cose importanti da soli. Questo è un atteggiamento interiore che ci aiuta ad accrescere il rispetto di noi stessi. Purtroppo è difficile mantenere un atteggiamento adulto; è faticoso e spesso preferiamo assumere un atteggiamento più comodo, che chiamerei «mentalità vittimistica». In questa ottica tutto, tranne noi,

diviene responsabile delle cose; possiamo affibbiare tutti i nostri problemi, tutto ciò che ci è sgradito, agli altri. Se questi problemi non esistessero, se fossero diversi, se fossero come noi li abbiamo immaginati, allora potremmo, faremmo, avremmo... Abbiamo una scusa stupenda quando le circostanze avverse sono così tante.

È certamente vero che ognuno di noi deve combattere con sufficienti difficoltà «esterne». La «vittima», però, di fronte a queste difficoltà, dice: «Non posso fare nulla». L'adulto, al contrario, dice: «Ho davanti a me queste difficoltà. Elaborerò mete e piani che mi aiuteranno a realizzare i miei desideri e a superare queste difficoltà». Tutto chiaro?...

Ho qui per voi un questionario da compilare in una decina di minuti... Formate ora gruppi di quattro... Scambiatevi le vostre impressioni e dite in quale momento vi siete sentiti passivi. Riflettete, tutti insieme, a come poter evitare di «paralizzare» voi stessi.

Avete circa 30 minuti a disposizione... Disponiamoci ora in cerchio e analizziamo questo gioco tutti insieme...

APPROFONDIMENTO

- Ho degli esempi di un tipo di mentalità vittimistica?
- Esistono dei sintomi fisici da cui mi accorgo di assumere un atteggiamento vittimistico (voce sommessa, respiro affannato, ecc.)?
- Quando ho scoperto nel gruppo segni di una mentalità vittimistica?
- Che cosa posso fare per sentirmi più competente e responsabile?

MATERIALI

Il questionario «Mentalità vittimistica».

MENTALITÀ VITTIMISTICA

In questo questionario si prende in esame un atteggiamento molto diffuso che ci rende difficile programmare la nostra vita e risolvere i numerosi problemi con i quali dobbiamo confrontarci. Visto che siamo tutti colpiti dalla «malattia della mentalità vittimistica», è molto utile riconoscere i singoli sintomi, in modo da poter prendere un antidoto non appena essi si manifestano. Se assumiamo l'atteggiamento della «vittima», diciamo a noi stessi, per esempio:

La mia vita dipende da potenti forze esterne a cui sono sottomesso e che non posso controllare. Sento di essere totalmente determinato da:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> la storia della mia vita | <input type="checkbox"/> la mia classe sociale |
| <input type="checkbox"/> la mia istruzione | <input type="checkbox"/> il mio quoziente d'intelligenza |
| <input type="checkbox"/> i miei genitori | <input type="checkbox"/> i miei insegnanti |
| <input type="checkbox"/> i miei superiori | <input type="checkbox"/> il mio ragazzo/a |
| <input type="checkbox"/> la situazione economica | <input type="checkbox"/> i miei compagni |
| <input type="checkbox"/> il governo | <input type="checkbox"/> l'epoca in cui viviamo |
| <input type="checkbox"/> i politici | <input type="checkbox"/> il sistema sociale |
| <input type="checkbox"/> un nemico particolare,
che mi ha
preso di mira: | <input type="checkbox"/> le multinazionali |
| | <input type="checkbox"/> un amico/a che mi ha
abbandonato:
..... |

Che cosa altrimenti? Completa:

.....

Pensa a tre situazioni diverse in cui tendi a sentirti e agire passivamente, situazioni di cui fai responsabili forze sconosciute o altre persone. Fai una crocetta in corrispondenza dei fattori che ritieni essere causa delle tue difficoltà. Se necessario, completa la lista.

GLI AUTOLESIONISTI

Vopel

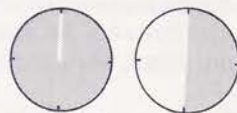
OBIETTIVI

Un ulteriore ostacolo nella risoluzione dei problemi è rappresentato dai cosiddetti «giochi autolesionistici»: questi hanno carattere ritualistico, si ripetono e si manifestano attraverso forme stereotipe. Loro funzione principale è quella di negare la nostra responsabilità e di metterci in una situazione irrisolvibile e dolorosa.

Tutto ciò ha un vantaggio: la concentrazione eccessiva sul negativo ci evita l'incertezza riguardo il modo in cui può venire risolto ogni problema reale, e con ciò non sappiamo mai se si può risolvere o meno. Con questo atteggiamento autolesionista sappiamo già che il problema non si può risolvere, e ci lamentiamo allora affermando: «Tanto si sa già come va a finire».

In questo gioco, gli adolescenti possono confrontarsi con le classiche strategie autodistruttrici e riconoscere, forse, quelle che essi utilizzano.

DAI
16
ANNI



ISTRUZIONI

Parteciperete a un gioco in cui si prendono in considerazione diverse pratiche, diversi atteggiamenti che hanno lo scopo di nuocere a noi stessi, di farci del male, di farci sembrare, ai nostri occhi e agli occhi degli altri, bene intenzionati ma perseguitati dalla sfortuna. Chi si ritiene perseguitato dalla sfortuna, ha bisogno soprattutto di compassione e aiuto dagli altri; invece di risolvere da solo i suoi problemi, spera che gli altri non pretendano troppo da lui o che facciano il possibile per dargli una mano. Di quando in quando anche la maggior parte di noi fa questo «gioco», ed è perciò utile conoscere le diverse variazioni.

Ho qui per voi un questionario da compilare in una trentina di minuti...

Formate ora gruppi di quattro... Scambiatevi le vostre impressioni momentanee. Pensate quali di questi «giochi» autolesionistici, secondo voi, vengono utilizzati spesso dagli adolescenti, e sceglietene quattro.

Se conoscete altri atteggiamenti di questo genere che non sono stati nominati, e che ritenete essere tipici degli adolescenti, annotateli e descriveteli brevemente.

Prendete ora in considerazione i quattro «giochi» che si prestano, secondo voi, ad essere rappresentati. Ciascuno di voi deve essere l'esperto per uno di questi «giochi» e fare in modo di interpretare il suo ruolo in maniera così esagerata e ogni volta con nuove variazioni, da far capire agli altri componenti del gruppo di che atteggiamento si tratta.

Riunitevi sulla scena e provate le parti. Avete un'ora di tempo a disposizione.

APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa ho imparato di nuovo?
- C'è stato qualcuno che mi ha fatto notare un mio atteggiamento autolesionista?
- Quali atteggiamenti di questo tipo posso riscontrare anche nella mia famiglia?
- Mi sono piaciuti i ruoli che sono stati interpretati?
- Quali sono i quattro atteggiamenti autolesionistici che abbiamo scelto quali indicativi del comportamento giovanile?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

MATERIALI

Il questionario «Gli autolesionisti».

GLI AUTOLESIONISTI

In questo questionario troverai elencati una serie di atteggiamenti interiori con cui spesso ci torturiamo e opprimiamo. Facciamo ciò per avere conferma dell'immagine negativa di noi stessi e del mondo che ci siamo fatti; naturalmente ci aspettiamo da tali atteggiamenti anche dei vantaggi. Non dobbiamo darci molto da fare per risolvere da soli i nostri problemi; riteniamo noi stessi, o altri, incapaci, sciocchi e malvagi per ottenere compassione e aiuto.

Fanno parte di questa serie di atteggiamenti:

1. *Fantasie catastrofiche.*

Immagino tutto ciò che di brutto potrebbe succedermi; per esempio: perdo il mio posto di lavoro; il mio ragazzo/la mia ragazza mi tradisce; mi ammalero, ecc.

In questo caso non prendiamo alcuna misura di difesa.

2. *L'atteggiamento «Ah se avessi...».*

Con questo atteggiamento, tendiamo a deplorare delle cose che abbiamo fatto: se solo non avessi assunto questo atteggiamento; se solo avessi

studiato prima per l'esame; se fossi diventato amico di questa o quella persona, ecc.

Ci lamentiamo, ma non cerchiamo di realizzare concreti cambiamenti.

3. Dare la colpa agli altri.

In questo caso, faccio rimproveri esagerati agli altri: rimprovero loro di non aver riguardo per me, di non essere abbastanza amorevoli nei miei confronti, di essere autoritari e cattivi compagni, ecc.

Non cerco però di far luce sui problemi in modo costruttivo.

4. La fantasia del brutto anatroccolo.

Non piaccio a nessuno perché sono grasso, magro, brutto, stupido, piccolo, vecchio, ecc.

Decido io stesso ciò che gli altri pensano di me, se mi apprezzano o no.

5. Spiegare l'incapacità.

Chiedo a me stesso e agli altri, convinto sempre delle colpe di qualcuno: Ho dimenticato o mi è sfuggito qualcosa? Ho fatto qualcosa di male? ecc. Evito con cura di riconoscere le mie capacità.

6. Fare paragoni.

Dico cose del genere: Il capo preferisce Franco a me. Gli uomini trovano Lisa più attraente di me. Lui è più fortunato di me, ecc.

Questo atteggiamento molto diffuso si basa sulla mia pretesa di ottenere sempre il primo posto.

7. Fare rimproveri.

In questo caso dico, per esempio: Se tu fossi (una buona volta) un po' più gentile, ci capiremmo a meraviglia, ecc.

Ritengo responsabile l'altra persona delle difficoltà all'interno del nostro rapporto e, invece di modificare il mio atteggiamento, cerco di cambiare forzatamente il suo.

8. «Tanto non serve a niente!».

Dico a me stesso, per esempio: Per quale motivo mi dovrei dare da fare? Anche se passo l'esame, nessuno mi offrirà un lavoro, ecc.

Sono convinto che tutti i miei sforzi non porteranno a nessun successo.

9. «Che cosa dirà la gente?».

Mi chiedo, per esempio: «Che cosa pensano i miei amici se ho questo/a ragazzo/a, se rinuncio a questo incarico, se imparo questo mestiere, ecc. Dipendo dalle reazioni degli altri, che presuppongo sempre negative.

10. Ricordi sentimentali.

Mi immergo nel ricordo dei «bei tempi andati» e dico: Ti ricordi di tutto quello che abbiamo fatto a scuola, tutto quello che potevamo fare da bambini, ecc.

Idealizzo il passato e cerco di trovare una scusa per la mia passività nel presente.

11. Il genio incompreso.

In questo caso dico, per esempio: Qui sono solo un semplice operaio ma in realtà dovrei dirigere l'intero reparto, ecc.

Alludo alle mie possibilità per cercare di scusare il fatto di essermi «arenato». L'allusione alle mie capacità dovrebbe sostituire il mio lavoro e il mio studio effettivi.

Dopo aver letto l'intero questionario, rifletti sugli atteggiamenti che tu stesso assumi occasionalmente e segnali con una crocetta.

Porta come esempio tre situazioni in cui hai assunto questo o quell'atteggiamento.