

**Attività 11 LE CARTE DEL CORPO**

**Durata:** Per effettuare questa attività occorrono in media 30 minuti, ma il tempo può variare se il numero di partecipanti che compongono il gruppo è grande.

**Materiale occorrente:** Le Carte del corpo sono delle carte in cui sono riferite diverse frasi evocanti il corpo o comportamenti strettamente collegati ad esso. Questi strumenti si riferiscono ai vissuti di ogni persona in base alle possibili ed inevitabili trasformazioni corporee e i comportamenti quali: mangiare, bere, dormire, stare attenti all'igiene personale, alla salute dei denti, alla dieta, praticare sport, curare abbigliamento, trucco, ecc...

**Metodi:** Lavoro di gruppo.

**Sequenza:**

- Al centro del cerchio, si pone il mazzo di carte.
- A turno, uno alla volta, ogni partecipante è invitato a prendere una carta, commentarla con un proprio vissuto, ricordo, opinione...
- Al termine del commento, all'interno del gruppo è possibile intervenire individualmente, ma solo per integrare con propri argomenti, attinenti al tema della carta letta al momento, e non per valutare, giudicare o consigliare chi ha pescato e commentato la carta in precedenza.

**Obiettivi:** • Condividere le proprie opinioni o esperienze in riferimento alla tematica affrontata.  
• Migliorare la capacità di condivisione e il coraggio di esprimere argomenti di sé.

**Descrizione attività**

I partecipanti sono seduti in cerchio: a turno il conduttore li invita in sequenza a pescare una carta dal mazzo, leggerne la frase (solo per sé, senza comunicarla ad alta voce agli altri componenti) e decidere se scartarla o tenerla per esprimere un proprio commento. Se la prima "pesca" è troppo imbarazzante, o non evoca alcun commento, esiste una possibilità di sostituzione: si ripone in fondo al mazzo la carta, che – non essendo stata letta ad alta voce – è rimasta ignota al gruppo. A questo punto, è possibile pescarne una seconda ma, sulla quale però non c'è più di scelta; diventa obbligatorio comunicarne il contenuto al gruppo aggiungendo ciò che esso evoca.

Ha in primis diritto di parola chi ha la carta; gli altri ascoltano e, se vogliono intervenire, possono farlo solo alla fine, non contestando le opinioni espresse, ma illustrando in termini personali la propria posizione.

Può succedere che alcuni partecipanti raccontino esperienze personali, pertanto si è tutti vincolati alla riservatezza. In questo tipo di attività ad iniziare per primo sarà il conduttore, sia per essere d'esempio nella modalità di esecuzione e svolgimento, ma anche per "rompere il ghiaccio".

Nel mazzo ci sono alcuni jolly: se una persona ne pesca uno, ha facoltà di descrivere a sua discrezione un episodio di vita, un'opinione o un ricordo, rispettando però come tema l'argomento trattato.

**Regole**

Per la riuscita di questa attività e il raggiungimento dei suoi obiettivi diventano fondamentali abilità quali l'ascolto, il rispetto e l'attenzione durante le comunicazioni altrui, evitando in ogni sua forma l'ironia, il sarcasmo, ma anche commenti simpatetici o comunque devianti rispetto al focus. Il conduttore deve essere molto determinato nel far rispettare le regole, al fine di creare un clima che permetta la confidenza e la condivisione profonda. Questa è un'attività molto delicata nei suoi contenuti, e perché riesca devono esserci tutte le condizioni necessarie sopra citate.