

Antonio Graziano

Il Cuore dell'Educazione



10 regole d'oro per condurre cerchi educativi: a scuola, nella formazione, nella facilitazione di gruppi

*Alla mia compagna Abra
ed a mia figlia Arcoiris.
Attraverso i loro occhi
scopro ogni giorno la
bellezza presente nel mondo.*

*A tutti gli studenti
e a tutte le studentesse
del mondo.
Perchè possano manifestare
i doni preziosi nascosti
nel loro Cuore.*

Antonio Graziano

Come ogni essere umano sono sicuro che anche tu possiedi talenti che desideri mettere a servizio degli altri. Se stai leggendo questo documento i tuoi talenti sono in legati alla conduzione di cerchi educativi.

È probabile che tu abbia trovato dei nodi critici in uno di questi ambiti. I nodi, o difficoltà che incontriamo nella nostra vita, anche quelli che consideriamo insormontabili, non sono altro che dei programmi che si installano nella nostra mente.

Questi programmi alle volte impediscono di fare un salto di qualità, sentire che stiamo facendo un lavoro che abbia davvero valore per noi stessi e per gli altri.

Se sei impegnato nella scuola, nel teatro sociale, nel volontariato, nell'educazione, nella facilitazione, nel counselling, nel coaching, nella conduzione di cerchi o in altre attività di aiuto, questo documento ti aiuterà a rendere il tuo lavoro più gratificante ed efficiente. Troverai strumenti per focalizzare le tue energie e fare in modo che ogni istante che trascorri a servizio delle persone sia un istante di valore.

Con questo manuale stai facendo un passo importante per CAMBIARE IL TUO LAVORO E LA TUA VITA!

Scoprirari quali sono gli ostacoli più comuni che ogni persona che lavora nell'educazione incontra lungo il cammino. Troverai nuovi spunti per svolgere il tuo lavoro in maniera efficiente e creativa. Comprenderai il valore delle tue conoscenze e della tua esperienza, e come queste possono essere a servizio del tuo impegno sociale.

Questo manuale ti fornirà nuove energie per CAMBIARE IL MONDO!

Ti invito ad andare oltre la ricerca di ricette pre-confezionate e di soluzioni copia e incolla. Ti invito ad avere fiducia in te stesso e nella tua capacità di entrare in relazione con le persone, occhi negli occhi. Ti invito a metterti a servizio degli altri ed a goderti il cammino.

Mentre leggi questo documento e ogni volta che conduci un cerchio educativo, ricorda i 3 principi della Pratica del Cerchio: Ascolto profondo, Trasformazione del giudizio e Responsabilità personale. Sono principi di base che orienteranno le tue decisioni e ti aiuteranno a mettere il Cuore al centro!

1. SCEGLI LA TUA DIREZIONE

Il primo passo per prepararti a guidare un gruppo è definire perché lo stai facendo. È possibile che tu abbia un lavoro come insegnante, come educatore o educatrice in una cooperativa, oppure che presti volontaria servizio volontari in ambito ambientale o ppure, ancora, stai cercando un cambiamento nella tua vita, non sai bene quale, ma senti che l'arte, la creatività e la condivisione debbano essere parte del tuo cammino.

La domanda di base è: vuoi che il tuo impegno nella conduzione dei gruppi sia di tipo volontario o di tipo professionale?

Entrambe sono scelte valide. Un'attività di volontariato si realizza mediante la messa a disposizione del proprio tempo e della propria formazione senza uno scambio monetario. La gratificazione di chi svolge un'attività di volontariato si ritrova nelle relazioni che vengono costruite, nella possibilità di poter coltivare un proprio interesse che non sarebbe possibile in altro modo o nel riconoscimento dell'impegno sociale. Svolgere un'attività di volontariato è tutt'altro che banale. Come volontario/a puoi avere competenze ed esperienza molto elevate e dedicare tante energie ad un'attività che è parte della tua missione. Bisogna però evitare che il volontariato si trasformi semplicemente in una maniera, da parte di organizzazioni del terzo settore ed istituzioni, per ridurre costi del personale o, ancora, che sia una canale per fare una pratica professionale disordinata e poco significativa. C'è dunque da differenziare tra volontariato e tirocinio non retribuito. Sono due attività differenti e nel rispetto delle persone e delle organizzazioni che vi sono dietro bisogna trattarle in maniera differente. Questo non esclude che chi acquisisce competenze per la conduzione dei gruppi non possa applicarle in differenti ambiti legati al mondo professionale ed al volontariato.

Se hai deciso che la conduzione dei gruppi debba essere il tuo lavoro, significa che dedicherai la tua vita a quell'attività. Questo significa che devi mettere in campo tante energie per formarti, per fare pratica professionale, per dare un'organizzazione al tuo lavoro. In alcuni casi, come nell'insegnamento, prendere un titolo è il canale di accesso ad un sistema che fornisce automaticamente un guadagno mensile e dei gruppi (costituiti da studenti e studentesse) con cui lavorare.

In altri casi, se scegli di lavorare in maniera autonoma, avrai bisogno di pensare a tutto : alla tua formazione, alla comunicazione, alla ricerca degli spazi, alla gestione amministrativa e soprattutto a come arrivare alla fine del mese. Il vantaggio di lavorare in maniera autonoma è la libertà di poter inventare il tuo lavoro. Ma prima di arrivarci, devi sapere che c'è tanto lavoro da fare!

È anche possibile trovare una soluzione intermedia. Puoi condurre gruppi in maniera professionale in differenti ambiti, sia come attività autonoma che attraverso contratti con istituzioni ed organizzazioni del terzo settore. Sta a te trovare il tuo punto di equilibrio.

Qualsiasi sia la tua scelta, è ricorda che condurre gruppi ha lo stesso valore sia come attività lavorativa sia come attività volontaria. L'importante è che, in entrambi casi, mentre ti metti a servizio di un gruppo, tu abbia una motivazione profonda, una formazione adeguata ed una coerenza etica.

2. LA FORMAZIONE

Spesso ci immergiamo in decine di attività formative. Ci dedichiamo a partecipare a differenti corsi, seminari, laboratori, che difficilmente riusciamo a sistematizzare. Ci dedichiamo a comprare tanti libri che a stento riusciamo a leggere e, se lo facciamo, la maggior parte delle parole ci scorrono in mezzo ai neuroni ed evaporano per sempre dalla nostra mente. Pensiamo che quanta più informazione riceviamo, più saremo pronti per passare all'azione. In realtà accade esattamente il contrario. Spesso risultiamo letteralmente paralizzati dalla quantità di informazione che riceviamo.

Non ci prendiamo il tempo necessario per sistematizzare ciò che stiamo apprendendo.

Se un fine settimana partecipi ad un laboratorio intensivo di teatro fisico, ad esempio, dovresti avere il tempo per scrivere ed ordinare i tuoi appunti, e per sperimentare alcuni degli strumenti appresi.

Se non metti in pratica ciò che hai appreso, lo dimenticherai per sempre!

Invece il più delle volte, dopo aver scoperto la potenzialità di quell'esperienza, potresti ritrovarti già alla ricerca di una nuova attività di formazione, e magari il fine settimana successivo sarai ad un seminario di meditazione e coscienza quantica. Puoi trovare milioni di attività bellissime, che potenzialmente possono arricchirti come persona e come conduttore o conduttrice di gruppi. Devi sceglierne solo alcune, sistematizzarle al massimo il giorno dopo che le hai ricevute e metterle in pratica nei 7 giorni seguenti.

Se applichi questa ricetta, fatta di tre passi (formazione, sistematizzazione, pratica) sarai già a buon punto per lavorare con i tuoi gruppi.

3. AVERE UN GRUPPO DA CONDURRE

Può accadere che, se stai organizzando un laboratorio, alle volte debba annullarlo oppure si presentino poche persone. Oppure vuoi proporre un laboratorio ad un gruppo insegnanti perché permettano alle loro classi di partecipare al tuo progetto di conduzione creativa, ma non riesci a fare in modo che la proposta desti interesse. Il primo pensiero è che quello che proponi non è interessante, per cui nessuno si avvicina alle tue attività. Oppure che il tuo nome non è abbastanza conosciuto, per cui nessuno ti dà credito. Sono pensieri leciti, che vanno superati facendo una riflessione sulla comunicazione. **Comunicare è un'arte di per sé. In questo caso, bisogna utilizzare l'arte della comunicazione con pensiero strategico, creatività e pazienza.**

Il pensiero strategico ti permetterà di comprendere a) che caratteristiche hanno le persone che potrebbero partecipare della tua attività b) che messaggio costruire per far partecipare queste persone alla tua attività c) come trasmettere questo messaggio (pubblicità on line ed off line) perché arrivi davvero a quelle persone.

La creatività ti permetterà di definire come costruire e presentare il messaggio. La grafica di un volantino o di un documento ha grossa importanza, così come la scelta delle immagini. Una fotografia può avere un richiamo di gran lunga più potente di un lungo testo. Ma anche una frase ben scritta può fare la differenza.

La pazienza ti permetterà di sperimentare, nel tempo, quali messaggi funzionano e quali messaggi devono essere migliorati per avere più effetto. La pazienza ti permetterà anche di comprendere che costruire un pubblico potenziale per le tue attività e farti un nome ha bisogno di tempo. Alla comunicazione bisognerebbe dedicare un manuale a parte. Ma queste prime definizioni possono aiutarti a riflettere su come promuovere le tue attività.

4. VALUTARE IL TUO LAVORO

Può capitare che anche dopo tanti anni di esperienza, alla fine di un'attività con un gruppo tu dica a te stesso/a : “Quest'attività è andata malissimo. Non ho fatto nulla di quello che avevo programmato, le persone si sono annoiate, oppure sono rimaste spaventate dal lavoro di ricerca corporea ed emotiva che ho proposto. Non torneranno mai più. Non sono adatto/a a fare questo lavoro. Ho sbagliato nel voler dare questa direzione alla mia vita!”.

Questo è un pensiero legato alla tua personale interpretazione delle cose. Tutti questi pensieri sono contemporaneamente giusti e sbagliati. Sono pensieri giusti perché un gruppo di persone, per quanto possa essere omogeneo, presenterà sempre degli elementi di variabilità, per cui ciascuno vivrà l'esperienza proposta con differente intensità. E ci saranno persone a cui non piacciono le attività che proponi. In aggiunta, a tutti capita di avere dei giorni caratterizzati da maggiore stanchezza, confusione e dispersione, per cui in quei giorni risulterà più difficile condurre un gruppo.

Allo stesso tempo sono pensieri sbagliati, perché non possiamo allinearci perfettamente con ogni essere umano che incontriamo sul nostro cammino. Quando proponi un'attività ad un gruppo di persone ci saranno sempre alcuni partecipanti che si troveranno allineati con la tua proposta ed altri che non torneranno mai più. Ma ce ne saranno altre che si innamoreranno del tuo lavoro, della tua maniera di condurre o delle attività che proponi. Ben venga la diversità, che ci permette creare gruppi di interesse attraverso i quali è possibile interpretare e modificare la realtà da differenti punti di vista.

Un discorso a parte merita il lavoro con i gruppi “pre-confezionati” che per

qualche motivo sono costrette a partecipare alla tua attività, come una classe di studenti o degli utenti di una cooperativa di assistenza a disabili. In casi come questi sta a te che conduci cercare l'equilibrio tra obbligo e motivazione e comprendere che attività è davvero possibile proporre a ciascun gruppo. È legittimo anche che tu affermi “con questo gruppo ed a queste condizioni io preferisco non lavorare”. Solo tu puoi stabilire i limiti all'interno dei quali puoi offrire una conduzione di qualità. Non sei un super-eroe. Hai la possibilità di fare il tuo lavoro con tutto l'Amore possibile ma hai anche il diritto di conoscere e gestire i tuoi limiti energetici.

Ogni difficoltà che ritrovi durante il tuo lavoro può essere un'occasione per chiedere a te stesso/a se stai andando nella giusta direzione, ed è anche l'occasione per modificare quella direzione, con umiltà e con fermezza.

5. SVOLGERE UN LAVORO CREATIVO

Forse lavori in un'organizzazione o in un'istituzione che ha una mentalità conservatrice (una scuola, una cooperativa sociale, un centro di accoglienza per richiedenti asilo, un carcere, un ospedale, etc.) e pensi che non potrai mai fare niente per cambiare quella mentalità, men che meno con i tuoi “giochetti creativi da animazione di feste di compleanno”.

Ho inserito questa frase tra le virgolette per sottolineare come questa sia una delle voci che potresti avere nella testa e che forse spesso ti parla quando vuoi cambiare le cose. Questa voce ti dice che non potrai mai cambiare le cose, perché quello che proponi è inutile ed è completamente distante da ciò che fanno tutti i tuoi colleghi e le tue colleghe. Ma tu hai la possibilità di tenere a bada questa voce.

In primo luogo, se non inizi il cambiamento, non potrai mai sapere davvero come va a finire. Una voce non basta per dirti come andrà a finire. Bisogna sperimentare e vedere cosa accade. In secondo luogo, se pensi di essere l'unica persona che la pensa così, non ti concederai l'opportunità di parlare con un collega e di verificare se c'è un margine di collaborazione per creare una proposta innovativa. In terzo luogo il cambiamento avviene un passo alla volta. In una classe che deve svolgere un programma di geometria solida o di inglese, non potrai proporre un programma di un anno intero di attività teatrali, ma potrai inserire delle attività per introdurre alcuni concetti in maniera divertente, oppure potrai usare giochi ed esercizi corporali per attivare e rivitalizzare il gruppo quando è stanco. O ancora potrai trovare una connessione con altri colleghi, ed insieme costruire un percorso creativo che includa differenti materie.

È possibile includere momenti di creatività finalizzati all'apprendimento in tutti gli ambiti di lavoro. Quando lavoravo per l'UNESCO in America Latina conducevo corsi di formazione sui conflitti per la gestione delle risorse idriche a beneficio dei governi della regione. Era interessante, e divertente, vedere come i rappresentanti dei differenti paesi, ingegneri, avvocati, politici ed altre “persone serie”, fossero felicissimi di camminare scalzi per la sala per un'attività di riscaldamento o di farsi coinvolgere in un gioco teatrale sul funzionamento dei mezzi di comunicazione. Era magico vedere dei “pezzi grossi” riscoprire la gioia dei bambini e, a partire da lì, apprendere insieme.

Qualsiasi attività tu svolga, è possibile trasformarla in un'attività creativa e incrementare in maniera esponenziale il livello di apprendimento del gruppo.

6. SOSTENIBILITÀ ECONOMICA versus LAVORO GRATIFICANTE

Spesso avrai pensato che la bellezza e la sostenibilità economica non possano essere presenti contemporaneamente nella tua vita. Questo è un blocco potentissimo, che si alimenta delle voci presentate anteriormente.

Se sei veramente in grado di costruire bellezza, questo ti permetterà di risolvere ogni blocco o difficoltà della tua vita. Se costruisci relazioni basate sull'Amore e sulla Tenerezza, queste relazioni saranno il tuo sostegno, qualsiasi cosa di cui tu abbia bisogno a livello materiale ed immateriale.

La mentalità più diffusa nella nostra società è quella del “lavoro dipendente”. Niente da dire con il lavoro dipendente! Ma spesso il lavoro dipendente, meglio ancora se pubblico ed a tempo indeterminato, porta con sé il rischio di entrare in uno stato di anestesia dove la sicurezza di uno stipendio fisso mette in secondo piano la crescita personale (cambiare la tua vita) e la possibilità di essere a servizio di chi ti circonda (cambiare il mondo).

Questa mentalità è ancora più deleteria se non hai un lavoro dipendente (o non hai per niente un lavoro) perché forse non sai proprio da che parte iniziare. Almeno se possedessi un lavoro “sicuro”, dopo aver risolto la parte economica potresti continuare un percorso di evoluzione creativa. Ma se non hai risolto neanche quello devi mettere tutte le tue energie per fare ordine nella tua vita!

Dunque se vuoi condurre dei laboratori creativi e lo vuoi fare in modo che sia la tua attività lavorativa indipendente, bisogna che tu metta tutte le tue forze non solo nella conduzione, ma anche nell'organizzazione, nella comunicazione e

nell'amministrazione della tua attività. L'ho già scritto qualche pagina prima, ma vale la pena ripeterlo.

Facendo un passo indietro, se hai scelto di avere un lavoro dipendente (in un'istituzione, un'azienda o in qualsiasi altra organizzazione) ricorda che puoi fare in modo che il tuo lavoro possa essere comunque un lavoro creativo, con o senza la conduzione di gruppi, un'attività capace di generare bellezza e per questo gratificante.

Un lavoro, insomma, che non sia l'unica priorità della tua vita ma che contribuisca ad un tuo diritto sacrosanto. Avere una vita felice!

7. LA PREPARAZIONE PER CONDURRE UN GRUPPO

Qualsiasi sia il tuo ruolo nella conduzione di un gruppo (insegnante, educatore/trice, terapeuta, animatore, volontario/a etc.) vi sono dei requisiti fondamentali che a mio avviso devi possedere. Prima di iniziare a lavorare con un gruppo ti consiglio di leggere la seguente *check list*.

Conoscenze teoriche: assicurati di avere sistematizzato i concetti base su cui vuoi lavorare con il tuo gruppo, che sia una classe di scuola superiore in cui devi fare lezione di matematica o un gruppo di immigrati a cui vuoi presentare il teatro-circo. L'importante è che tu abbia quell'informazione a tua disposizione, che potrai utilizzare all'occorrenza durante la conduzione.

Conoscenze tecniche : impara alcuni giochi, esercizi e tecniche che ti possono essere utili con il tuo gruppo. Non è necessario, se sei all'inizio, conoscere molte attività. L'importante è che tu ne conosca anche poche ma bene e che sappia riprodurle in maniera eccellente e fluida e, all'occorrenza, modificarle per adattarle al contesto.

Centrati su di te: qualsiasi cosa tu decida di fare nella vita, se non sei centrato su te stesso/a, non andrai molto lontano. Ogni tanto (meglio se riesci a farlo una volta al giorno) trova uno spazio di silenzio e di tranquillità dove prendere coscienza di quali sono i conflitti che caratterizzano la tua vita e trova la maniera per trasformarli in energia positiva. Trova uno spazio per meditare. Se non ritrovi la pace dentro di te, difficilmente potrai donare la pace ad altre persone.

Sviluppa la capacità di ascolto: quest'attitudine è molto legata al lavoro su di te. Se non sei centrato/a, difficilmente riuscirai ad ascoltare il gruppo. Ascoltare significa osservare, ossia renderti conto delle energie presenti in ogni istante

durante la tua conduzione. Significa comprendere quando un gruppo è troppo energico oppure quando è un gruppo poco motivato. Significa capire quando una persona partecipante è in stato di malessere fisico o emotivo ed ha bisogno del tuo aiuto. Significa definire se il tipo di attività che stai conducendo sono adeguate per quel gruppo oppure se devi cambiare rotta, scegliendo nuove attività in corso d'opera. Se non sei in ascolto la tua conduzione porterà il gruppo a svolgere semplici azioni meccaniche. Ma condurre un gruppo significa andare al di là del mondo fisico. Significa arrivare dritto al cuore dei partecipanti e, a partire da lì, innescare il cambiamento.

Assumi un atteggiamento maieutico : avere un atteggiamento maieutico implica dare spazio alle opinioni ed alla visione del mondo di tutte le persone partecipanti. Significa ascoltare senza giudizio ciò che ciascuna persona ha da condividere. Significa valorizzare le differenze e creare una visione comune a partire dai punti di vista presenti. L'arte Maieutica è la base per la costruzione del dialogo. È la parola chiave che devi sempre tenere presente se vuoi evitare di indottrinare le persone con ciò che tu pensi sia giusto. Se vuoi cambiare il mondo, devi dare spazio ai saperi ed alle esperienze di cui ciascuna persona è portatrice. Devi credere nella possibilità di un'educazione reciproca, che permetta di costruire un sapere collettivo a partire dai saperi individuali.

8. LA PREPARAZIONE DEL GRUPPO

Se vuoi proporre ad un gruppo attività differenti da quelle che proponi di solito è importante informare le persone in anticipo di cosa accadrà durante il percorso. In questo modo potranno prenderne parte solo se veramente interessate e motivate.

Vi sono dei casi in cui è più difficile avere un gruppo di persone motivate, come gli studenti e le studentesse di una classe, i senza tetto all'interno di un rifugio, gli ospiti di un centro di accoglienza per richiedenti asilo ed altre categorie di persone che costituiscono un gruppo per necessità o per obbligo. È in ogni caso utile ed etico preparare chi parteciperà, spiegando che verranno proposti dei giochi e degli esercizi per migliorare il clima di gruppo, per passare due ore in maniera differente e divertente, o come strumento alternativo per facilitare l'apprendimento o ancora come proposta per lavorare sui loro problemi e cercare delle soluzioni collettive.

È importante spiegare che ogni attività che proponi contribuirà a cambiare la loro vita.

9. LA STRUTTURA DI UNA SESSIONE DI GRUPPO

Puoi strutturare una sessione di gruppo in differenti modi. Puoi organizzarla in maniera molto rigida oppure molto flessibile. Puoi guidarla con un programma costruito in anticipo in maniera minuziosa in relazione a tempi ed attività oppure approfittare degli elementi che emergono di volta in volta dal gruppo ed inserirli istantaneamente durante la pratica. Puoi condurla da solo/a o insieme ad altre persone.

Puoi definirne la durata. Può durare, ad esempio, 30 minuti, 2 ore o 4 ore. Per attività di durata maggiore (1 giorno o più giorni) consiglio la divisione in sessioni, in modo da poterne gestire più agevolmente la struttura e poter controllare l'andamento. In ogni caso, perché possa funzionare, sia con un programma di attività strutturato sia un programma flessibile, è importante che il gruppo, nel tempo a disposizione, segua il seguente percorso : 1. Introduzione ; 2. Riscaldamento ; 3. Attività centrale ; 4. Conclusione

Qualsiasi gruppo funziona come un organismo che segue naturalmente un andamento energetico che riproduce le quattro tappe menzionate. Ogni gruppo è caratterizzato da un momento di incontro, un momento dove iniziano ad accadere delle cose, un momento dove accade qualcosa di significativo per la maggiore parte delle persone che vi fanno parte ed un momento di saluto. Sta a te, che conduci il gruppo, osservare ciò che accade in ogni istante e scegliere quanto lasciar fluire queste energie o quanto canalizzarle per rispettare una struttura ed un programma definiti in precedenza in funzione di un determinato obiettivo. Ecco le quattro tappe descritte in dettaglio.

1. Introduzione

Da qualche parte bisognerà iniziare! Con alcuni gruppi è molto più facile definire qual è il momento di inizio, attendere o chiedere alle persone partecipanti che si mettano in cerchio, che prendano posto sulle loro sedie o che rimangano in piedi, che assumano una disposizione suggerita dalla sala che accoglie l'attività oppure da chi conduce il gruppo. Con altri gruppi sarà più difficile disporre i partecipanti nello spazio in modo che creino un “disegno” che consideriamo adeguato all'inizio delle attività.

Una delle cose più difficili al mondo è creare un cerchio con gruppi che non sono abituati a fare un cerchio. Con gli studenti di una scuola media o di un liceo, ad esempio, che sono abituati a stare seduti tra i banchi per mezzo di un disegno quadrato o rettangolare, è così difficile creare un cerchio che il più delle volte si formano degli ovali o delle figure con angoli e curve molto creative, che impediscono ai partecipanti all'attività di guardarsi negli occhi. Bisogna che tu attivi la tua pazienza e la tua creatività perché il cerchio sia effettivamente un cerchio!

In ogni caso, starà a te, come conduttore o conduttrice, decidere come iniziare la sessione. Puoi presentare te stesso/a, l'attività o il percorso che verrà svolto, gli obiettivi, i contenuti e gli esercizi che verranno proposti. Puoi definire degli accordi di base e chiedere che tutto il gruppo li rispetti. Gli accordi che io scelgo di utilizzare sono legati all'uso dei cellulari (chiedere di metterli in modalità aereo o silenziosa) alle uscite ed alle entrate (chiedere alle persone partecipanti, a meno che non vi sia un'urgenza, di rispettare gli orari di inizio e fine della sessione e di uscire solo durante l'intervallo) ed alla cura (cura verso se stessi, cura verso gli altri, cura verso l'ambiente).

In alternativa puoi iniziare direttamente a proporre un'attività di conoscenza, che eventualmente includa il ricordare i nomi per gruppi neo-costituiti, o attività rompi-ghiaccio. Di solito l'effetto sorpresa, soprattutto per un gruppo di persone abituate ad entrare in relazione solo con la parola, ha già di per se la funzione di rompi-ghiaccio. Personalmente, a meno che non mi renda conto che le condizioni richiedano che con un gruppo particolare si possa iniziare direttamente con la pratica, preferisco iniziare come ho descritto sopra.

Introdurre il lavoro che sta per iniziare è in ogni caso fondamentale per la buona riuscita della sessione di gruppo.

2. Riscaldamento

All'interno di questa definizione puoi inserire tutte le attività che ritieni necessarie per preparare il gruppo a vivere l'attività centrale. Quando parliamo di riscaldamento, possiamo riferirci a riscaldamento mentale, fisico, emotivo o alla costruzione di relazioni e fiducia all'interno del gruppo. In altre parole, per riscaldamento, o warming-up, si intende un insieme di attività che preparino il gruppo ad affrontare la proposta principale della sessione di gruppo, sia quest'ultima una riflessione per mezzo del teatro immagine o una semplice improvvisazione. Se consideriamo il gioco come “metafora sociale, politica o culturale” ogni attività che proponiamo può permetterci di arrivare ad una riflessione più profonda legata all'obiettivo della nostra sessione. Ad esempio, un gioco di de-meccanizzazione ci può permettere di osservare i blocchi presenti nel nostro corpo e nei nostri neuroni motori. Se stai lavorando con una classe di una scuola superiore, ad esempio, a partire da lì puoi introdurre una lezione di biologia. Un gioco sulla fiducia di gruppo può permettere ad un gruppo di persone di un'associazione di volontariato di riflettere sulle relazioni di fiducia presenti nella nostra società e di come queste si riproducano in ciascun gruppo. Un esercizio a coppie dove in ciascuna coppia vi è una persona che ha la funzione di guida può

permettere di riflettere sul potere, su come è distribuito il potere nelle relazioni personali e nelle comunità in cui viviamo.

Ogni momento collettivo ha un potenziale straordinario di riflessione e di azione.

3. Attività centrale

L'Attività centrale è l'attività più importante della tua sessione, riguardo ai contenuti proposti o al tipo di giochi-esercizi che proponi. In termini di tempo, l'attività centrale non deve occupare necessariamente la maggior parte della sessione. L'importante è che il gruppo sia ben riscaldato e pronto per una ricerca o una riflessione più profonda. In una sessione di due ore, ad esempio, l'attività centrale può durare anche 20 minuti, o di più se lo ritieni necessario. Può essere svolta semplicemente utilizzando un gioco che in altre sessioni è stato utilizzato nella fase di riscaldamento e proponendo, mediante la stessa attività, una riflessione più profonda.

Se stai svolgendo la tua sessione in maniera meno strutturata ed hai semplicemente creato lo spazio perché le energie del gruppo emergano e si trasformino, sappi che, se la sessione ha un inizio ed una conclusione temporale, dovrai essere tu, come conduttore o conduttrice, a scegliere qual è il momento centrale, sebbene sia nato spontaneamente, ed a partire da lì condurre il gruppo verso la conclusione. All'interno di una sessione, possiamo anche pensare che ci sia più di un'attività centrale, ciascuna preceduta da attività di riscaldamento/preparazione.

È fondamentale sentire quando le energie del gruppo sono arrivate all'apice.

4. Conclusione

La conclusione di una sessione è il momento in cui le energie vengono raccolte, sistematizzate e liberate per aprire la strada a nuove esperienze collettive ed individuali. Ci sono differenti tipi conclusioni. Vi è una conclusione “mentale”, dove vengono sintetizzate le attività svolte e ciò che è stato appreso. Ciò può essere svolto da chi conduce o dagli stessi partecipanti. In alternativa, vi è una sistematizzazione “emozionale”, dove i partecipanti possono esprimere come hanno vissuto la sessione e quali sono le vibrazioni con cui vanno a casa. Oppure si può generare una sistematizzazione “energetica”, con una danza o un gioco finale che permette ai partecipanti di andarsene a casa con allegria e con la voglia di stare ancora insieme.

Se invece la sessione è stata molto complessa ed ha toccato storie personali o concetti profondi che hanno coinvolto il gruppo, si può svolgere un cerchio della parola, ossia una pratica dove ogni partecipante, uno alla volta, esprime ciò che desidera condividere, godendo del silenzio e dell'ascolto profondo del resto del gruppo.

Infine, bisogna prendere in considerazione che una sessione può concludersi rapidamente, quasi scapparti dalle mani, quando è rimasto poco tempo e bisogna assolutamente chiudere, oppure quando le persone partecipanti sentono il bisogno di concludere ed andarsene, per esempio alla fine di una lezione a scuola con il suono del campanello.

In tutti i casi, come per il resto della sessione, anche se la conclusione non risulta strutturata così come era stata programmata, è consigliabile osservare le energie che sono state generate e sistematizzare ciò che accade prima di salutare il gruppo.

10. LA SORPRESA DI OGNI INCONTRO

Coordinare un gruppo rappresenta una sfida permanente. Quando ti trovi davanti ad un gruppo le condizioni di partenza sono sempre differenti. Può capitare che vi sia un numero di persone diverso rispetto a quello che ti aspettavi, che vi siano rumori che provengono dall'esterno, che la sala sia troppo fredda o troppo calda, che il pavimento non sia abbastanza liscio o abbastanza morbido, che vi siano ingressi ed uscite di persone partecipanti durante la sessione, per citare alcuni inconvenienti che possono creare il panico per te che devi condurre quella sessione.

A questo punto hai due possibilità. Abbandonare la nave, e dire “io non posso lavorare in queste condizioni”, oppure portare avanti la tua sessione. In questo caso, puoi innanzitutto eliminare quei fattori di disturbo controllabili (es : fare accordi, chiedere che le persone non escano dalla sala se non è strettamente necessario, oppure chiudere le porte della sala ed evitare che eventuali ritardatari entrano in qualsiasi momento della sessione).

Sta a te ed alla tua creatività scegliere come ridurre l'effetto degli elementi di “disturbo” che non puoi eliminare, o addirittura trasformare alcuni di essi in elementi di gioco da inserire nel lavoro del gruppo.



Sono Antonio Graziano. Sono biologo, educatore teatrale e men coach. Mi occupo di migliorare la vita di altre persone facilitando processi di crescita personale e comunitaria. Ho creato la Pratica del cerchio, un modello di comunicazione per la trasformazione dei conflitti ed il raggiungimento di obiettivi in ambito personale e professionale. **www.antoniograziano.com**

QUEST'OPERA È DISTRIBUITA CON LICENZA CREATIVE
COMMONS ATTRIBUZIONE NON COMMERCIALE CONDIVIDI ALLO
STESSO MODO 4.0 INTERNAZIONALE

