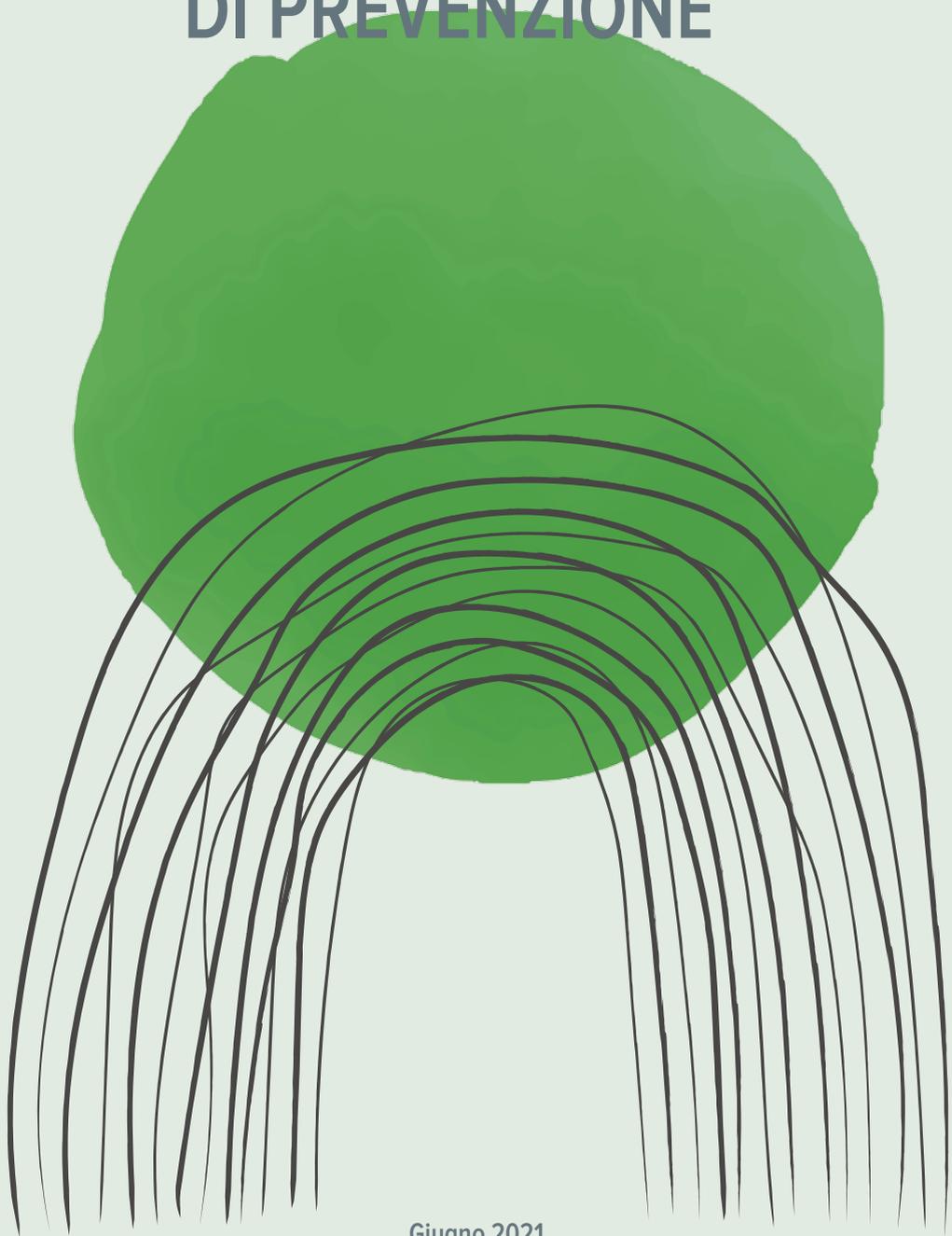


#8

LE METODOLOGIE ATTIVE DI LUOGHI DI PREVENZIONE



Giugno 2021

LE METODOLOGIE ATTIVE DI LUOGHI DI PREVENZIONE

I volumi sono stati realizzati a partire da un approfondimento del ciclo di Seminari Metaloghi organizzati da Luoghi di Prevenzione da giugno 2020 a maggio 2021.
A cura di Sandra Bosi, Responsabile di Luoghi di Prevenzione.

Autori dei temi trattati

Stefano Alberini, Sandra Bosi, Amelia Ceci, Franca Gentilini, Elena Miani, Claudia Monti, Daniele Pellegrino, Marco Tamelli, Marco Vaccari

Contributo editing

Francesca Zironi, segreteria gestionale LdP

© Copyright 2021 Lega Contro i Tumori,
sez. LILT di Reggio Emilia

Realizzazione editoriale e progetto grafico



Via A. Gherardesca, 1 - 56121 Ospedaletto-Pisa
www.pacinieditore.it - info@pacinieditore.it

Fotolito e Stampa
IGP Industrie Grafiche Pacini



*a Carlo DiClemente
per l'eccellenza con cui da dieci anni
segue le attività di Luoghi di Prevenzione*

Indice

INTRODUZIONE: LE METODOLOGIE ATTIVE	7
IL CONTESTO DELLE METODOLOGIE ATTIVE: APPRENDIMENTO COOPERATIVO E INTELLIGENZE MULTIPLE	11
METODOLOGIE ATTIVE E APPLICAZIONE DEL TTM A LUOGHI DI PREVENZIONE	15
Il Brainstorming	15
Sandra Bosi	
Il laboratorio scientifico	16
Claudia Monti, Franca Gentilini	
La scrittura creativa/poetica della rêverie	17
Sandra Bosi	
Visualizzazione, Fantasia Guidata, Analisi Immaginativa, Mindfulness	21
Sandra Bosi, Elena Miani, Daniele Pellegrino, Marco Tamelli Marco Vaccari	
Psicodramma, Playback Theatre, Teatro dell'oppresso	29
Stefano Alberini, Amelia Ceci	
CONCLUSIONI	31
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	33

Introduzione: Le Metodologie attive

LdP utilizza **metodologie attive** per sostenere i percorsi di cambiamento individuali e di gruppi, in applicazione del TTM (modello transteorico del cambiamento).

La pratica della interattività non è un aspetto originale del pensiero di LdP. Chiunque si occupi di gestione dei gruppi ha esperienza nel ricorso a tecniche per facilitare il coinvolgimento dei partecipanti nelle diverse fasi del gruppo; molte attività sono interscambiabili.

Nel nostro caso le metodologie sono vincolate dai passaggi del percorso info motivazionale, che orienta e sostiene il cambiamento intenzionale.

L'intervento può essere effettuato anche individualmente, ma il gruppo consente un rispecchiamento più ampio e strutturato. La Tabella riproduce le fasi dei gruppi in relazione alle metodologie attive adeguate. Il gruppo ha la durata di 4 incontri: il primo comprende la definizione del focus e la contrattazione dell'obiettivo di cambiamento; il secondo l'approfondimento scientifico, il terzo l'approfondimento espressivo, il quarto i processi decisionali e contrattazione dell'obiettivo di cambiamento definitivo. È previsto un incontro di supervisione dei risultati ottenuti dopo un mese dalla fine degli incontri.

Ogni incontro dura circa 2 ore e, sarebbe bene fosse condotto da 2 operatori o meglio ancora da 1 operatore e un giovane coinvolto nell'educazione tra pari. *Appendice 1*

Lo schema mette a confronto le fasi del gruppo con le metodologie attive applicate.

Gruppi info motivazionali	Metodologie attive
Fase iniziale; definizione del focus comune di interesse del gruppo	Video o immagini stimolo
	Individuazione dei focus di interesse del gruppo
	Brainstorming
Contrattazione dell'obiettivo di salute individuale	Ciascun partecipante sceglie individualmente, dopo aver compilato il grafico di disponibilità al cambiamento, il proprio obiettivo di partenza
Approfondimento scientifico	Laboratorio esperienziale
Approfondimento espressivo	Laboratorio della rêverie, laboratorio osservazionale con colori e proposte di ascolto musicale
Fase di preparazione ai processi decisionali	Gioco di ruolo, teatro forum, playback theatre
Contrattazione dell'obiettivo di salute	Ecogramma relazionale

Lo schema mette a confronto 2 diversi tipi di target: professionisti della salute (docenti, operatori socio-sanitari, etc...), target: formazione formatori e adulti o giovani destinatari ultimi del corso.

Gruppi info motivazionali: interventi con professionisti della salute (destinatari intermedi)	Interventi con giovani o adulti (destinatari finali)
Fase iniziale; definizione del focus comune d interesse del gruppo: video rappresentativo di alcune situazioni problematiche che il professionista può incontrare	Fase iniziale Video o immagini stimolo evocative dei significati simbolici del tema del corso
Analisi dei vissuti: raccolta vissuti personali e professionali sul tema del corso	Analisi dei vissuti: Individuazione dei focus di interesse del gruppo
Brainstorming	Brainstorming
Contrattazione dell'obiettivo specifico per il percorso formativo	Ciascun partecipante sceglie individualmente, dopo aver compilato il grafico di disponibilità al cambiamento , il proprio obiettivo di partenza.
Approfondimento scientifico: si consegnano le domande più ricorrenti rispetto al tema trattato e risponde a turno con la collaborazione dei colleghi. La risposta più completa viene scritta e riformulata in alcuni passaggi per analizzarla in base alle connotazioni semantiche che restano più facili o difficili da ricordare	Laboratorio esperienziale: si propongono esperienze in video o in presenza che sottolineano alcune delle informazioni più significative rispetto al tema trattato
Approfondimento espressivo: approfondimento sulla modalità relazionale, che consiste in una attività interattiva su le abilità di rispondere al significato, rispondere al sentimento, usare la comunicazione non verbale in modo consapevole	Laboratorio la poetica della rêverie laboratorio osservazionale con colori e proposte di ascolto musicale: si lavora individualmente e si concludono i laboratori con una lettura e osservazione collettiva: rispecchiamento di gruppo
Fase di preparazione ai processi decisionali: analisi a piccolo gruppo di casi/situazioni difficili scelti dai partecipanti. Gioco di ruolo sulla situazione più problematica	Gioco di ruolo, teatro forum, play back theatre, sociogramma relazionale
Contrattazione dell'obiettivo di salute: revisione obiettivo/aspettativa sul corso e contrattazione di un obiettivo di cambiamento rispetto al tema trattato	Ecogramma relazionale

Obiettivi e concetti chiave: il metalogo descrive il ruolo delle metodologie attive e la loro modalità di impiego, nell'ambito dei gruppi info motivazionali.

Le tematiche per cui più si utilizzano le metodologie attive sono: benessere psico-fisico, approccio motivazionale nella gestione dei comportamenti a rischio, comportamenti disadattivi (fumo, alcol e altre sostanze psicoattive), comportamenti di cui modulare il consumo (alimentazione, attività fisica), prevenzione oncologica e motivazione all'accesso agli screening.

I lettori del Metalogo sono gli stessi professionisti della salute che partecipano agli incontri per formazione -formatori e i cultori della materia.
 Immaginario – creatività – poetica della rêverie – gioco di ruolo – emozione – esperienza – fantasia – respiro.

Appendice 1

Progettazione Peer Education

Caratteristiche del programma:

Il programma prevede il coinvolgimento di studenti del terzo e del quarto anno che porteranno avanti attività di educazione tra pari nelle classi.

La formazione dei pari è curata dall'operatore esterno che segue il programma in collaborazione con almeno un docente del gruppo di lavoro d'Istituto e prevede almeno 5 incontri di due ore ciascuno (da effettuarsi in orario scolastico e/o extrascolastico sulla base delle preferenze della scuola).

Il programma formativo è costituito da incontri con focus sui temi: salute e relazione, il concetto di peer, approfondimenti sui temi scelti, differenziati per area di interesse, progettazione dell'intervento in classe e verifica/monitoraggio delle attività svolte.

Il gruppo dei pari dovrebbe essere composto da circa 10-15 ragazzi provenienti dalle classi terze e quarte dove è possibile, equilibrato fra componente maschile e componente femminile.

Per la costituzione del gruppo è preferibile raccogliere auto candidature suscitate e sostenute da un percorso motivazionale condiviso all'interno del gruppo di lavoro.

È auspicabile includere nel gruppo anche i rappresentanti del Consiglio d'Istituto che, comunque, dovrebbero già avere funzione di monitoraggio e sostegno alle azioni programmate.

Obiettivi del percorso formativo:

- Sviluppare il senso di identità e appartenenza al gruppo
- Creare un clima non giudicante
- Imparare a riconoscere e gestire il clima del gruppo
- Imparare a mediare i conflitti
- Approfondire i temi del progetto, acquisendo competenze scientifiche
- Riconoscere i limiti della propria attività

Sviluppo del programma:

1- PRIMA FASE: Reclutamento dei Peer

Criteri fondamentali di selezione:

- Adesione volontaria sostenuta da un percorso motivazionale condiviso
- Studenti di 3° e 4°
- Gruppi omogenei per genere appartenenze culturali, genere...
- Per ogni classe sono coinvolti 2/3 peer

Modalità di comunicazione del progetto:

- Formale: circolare nelle classi terze e quarte

- Informale: peer senior se presenti e/o insegnanti del gruppo di lavoro
- **È anche possibile organizzare un incontro con tutte le classi 3° e 4° in cui un operatore illustra la Peer Education**

2- SECONDA FASE: Formazione dei Peer

PRIMO INCONTRO: attenzione sulla salute e sulla relazione

Durata: 2 ore

Obiettivo: Offrire uno spazio di ascolto rispetto i bisogni emersi in questo periodo nei ragazzi e promuovere una consapevolezza del modo in cui entrano in relazione con sé stessi e con gli altri, come scelta di proteggere la propria salute.

SECONDO INCONTRO: Focus su concetto di peer

Durata: 2 ore

Obiettivo: Condividere il significato e il ruolo del Peer, promuovere una consapevolezza rispetto il ruolo e l'identità del Peer.

TERZO INCONTRO: Focus sul tema à Fumo, Alcol, Alimentazione, ...

Durata: 2 ore

Obiettivo: entrare nel merito del tema scelto e degli strumenti da utilizzare

QUARTO INCONTRO: Focus sull'intervento nelle classi

Durata: 2 ore

Obiettivo: strutturare e condividere l'idea di intervento da attuare nelle classi prime

3- TERZA FASE: Intervento dei Peer nelle classi prime

- Primo intervento: 1 ora gestita da una coppia di Peer;

QUINTO INCONTRO: Monitoraggio rispetto il primo intervento e per la gestione del secondo.

- Secondo intervento: 1 ora gestita da una coppia di Peer.

4- QUARTA FASE: Monitoraggio e verifica

SESTO INCONTRO: Feedback sui vissuti, opportunità e ostacoli, aspetti di miglioramento del percorso

Il contesto delle Metodologie attive: apprendimento cooperativo e intelligenze multiple

Apprendimento cooperativo

Le metodologie attive consentono di realizzare alcuni degli obiettivi previsti dalle applicazioni del concetto di **intelligenze multiple**.

Sono inserite in un quadro generale di **apprendimento cooperativo**.

Per apprendimento cooperativo si intende la valorizzazione delle potenzialità degli allievi nell'aiutarsi l'un l'altro allo scopo di perseguire obiettivi didattici disciplinari e trasversali mettendo in comune le competenze reciproche.

L'apprendimento cooperativo potenzia una competitività rivolta alla prestazione d'aiuto, piuttosto che alla prestazione legata al successo individuale; si distingue, in particolar modo, per alcuni aspetti:

- il lavoro a piccolo gruppo strutturato e guidato dall'insegnante;
- la programmazione di interventi di verifica in cui gli allievi sono coinvolti sia nella preparazione delle domande che nel confronto rispetto alla valutazione dell'interrogato;
- momenti di discussione aperti, generalmente programmati una volta alla settimana, su argomenti scelti e gestiti dal gruppo classe che si presenta con documentazione e domande;
- preparazione di domande specifiche al docente sull'argomento che si sta trattando in classe;
- contributo degli allievi alla formulazione dei quesiti delle prove di verifica scritte e orali;
- coinvolgimento degli allievi nelle comunicazioni con la famiglia e organizzazione, per quanto possibile di momenti di incontro in classe, aperti ai genitori;
- attività di educazione tra pari sia disciplinari che sui temi di promozione della Salute o di altre programmazioni extrascolastiche seguite dalla classe;
- utilizzo del barometro delle emozioni, uno strumento che dovrebbe essere presente sui banchi di ogni studente: contiene i riferimenti alle 6 emozioni primarie/ semplici (paura rabbia felicità tristezza disgusto sorpresa). Ogni allievo, ogni giorno o una volta alla settimana si posiziona sul termometro delle emozioni, evidenziando la prevalente e indicando con un numero da 1 a 10 il grado di importanza dell'emozione provata.

L'apprendimento Cooperativo prevede un setting didattico flessibile che proponga approfondimenti intorno ad un oggetto di studio orientati dallo studente, in congruenza con le **intelligenze multiple** studiate da H. Gardner.

L'obiettivo si consegue più facilmente se gli studenti hanno la possibilità di rielaborare i contenuti con l'ausilio di metodologie attive.

Nel dettaglio prenderemo in considerazione: scrittura creativa, brainstorming, laboratorio espressivo, fantasia guidata, laboratorio scientifico esperienziale, gioco di ruolo, contrattazione di obiettivi di cambiamento.

Le Intelligenze Multiple

Nella riflessione originale di H. Gardner, l'autore si è posto il focus sul presupposto di apprendimento aperto e il superamento dei confini tra discipline: il **concetto fecondo**.

Secondo Gardner, ci sono “*Tre idee chiave per inserire nella pratica l'attenzione alle Intelligenze Multiple*”:

- identificazione di concetti ricchi e fecondi (quali, ad esempio, quello di numero, corpo, vita, salute), argomenti pregnanti su cui valga la pena soffermarsi a lungo;
- molteplicità di linguaggi differenti, vari modi di accostarsi agli argomenti;
- valutazione continua, partecipata.

(da H. Gardner, *Educazione e sviluppo della mente*, pag. 127)

Come si lega il tema delle Intelligenze multiple rispetto al rinforzo delle competenze trasversali?

I processi di formazione tradizionali, per lo più, scoraggiano la comprensione profonda dei problemi, la capacità di fare domande pertinenti e appropriate, il pensiero divergente, la comunicazione efficace, la capacità di prendere decisioni e risolvere problematiche, la gestione delle emozioni.

L'interesse alla valorizzazione delle intelligenze multiple non è una priorità, nemmeno nella didattica attuale, nonostante si tratti di ricerche validate da oltre vent'anni.

Il concetto di Intelligenze Multiple è riferito esclusivamente ad una funzione cognitiva che declina in modo differenziato la nozione di Intelligenza.

La valorizzazione delle intelligenze multiple è legata ad un processo formativo flessibile, divergente, dinamico.

Le implicazioni di un curriculum siffatto prevede che i moduli didattici siano affrontati attraverso “concetti fecondi” che prevedono una analisi individuale o a piccolo gruppo a questi livelli:

- **Struttura:** la formazione non è veicolata dall'apprendimento di testi specifici, ma dall'identificazione di concetti su cui articolare le connessioni più proficue all'approfondimento del pensiero.

Un concetto è proficuo, quando è complesso, aperto, fertile, rispetto a diversi tipi di approccio conoscitivo. Tempo, durata, numero, successione, nascita, relazione, corpo, salute sono buoni esempi di concetti da utilizzare nella prospettiva delle intelligenze multiple. In ambito preventivo e nell'ambito della cura saper riconoscere come la persona o il gruppo apprende e usa le informazioni aiuta a renderle più efficaci.

- **Metodo:** linguaggi differenziati che favoriscano la comprensione:
 - *narrazione:* esploro il mio e gli altri punti di vista con il racconto dei vissuti;
 - *quantificazione:* esploro il concetto attraverso numeri, relazioni di causa-effetto, percentuali di attribuzione (evidenze epidemiologiche, dati statistici aggiornati...);
 - *analisi valoriale:* concentrazione sull'importanza di un fatto per la comprensione del contesto; spiegazione della sua rilevanza (esempio: quanto è importante il benessere psicofisico per te, quanto è al centro della tua attività formativa/professionale?)
- **Valutazione:** la valutazione continua della partecipazione attiva al processo di prevenzione e di cura.
- **Comprensione del significato** dell'apprendimento attraverso un processo di interiorizzazione fondato su:
 - *etica:* capacità di inserire i concetti in un quadro di riferimento valoriale che sia di orientamento alla vita pratica;

- *capacità d'analisi, sintesi e generalizzazione.*

Evidentemente non tutti i concetti devono essere sottoposti allo stesso tipo di analisi. Per un percorso sui temi della salute, forniamo un'esemplificazione applicativa.

Esempio applicativo

Struttura:

Prendiamo, ad esempio, il concetto di **salute** come concetto fecondo da cui prendere delle domande di riferimento: *“cosa significa salute per te, per lei, per un gruppo di professionisti in formazione?”; “cosa pensa/pensate rappresenti la salute?”*

Metodo:

Uso di linguaggi didattici differenziati favoriscono la comprensione da parte di allievi con stili cognitivi diversi, in particolare:

- **narrazione:** esploro il mio e gli altri punti di vista con la modalità del racconto (esempi: *“come mi sono sentito oggi e nelle ultime settimane?”; “mi raccontate come avete vissuto questa formazione?”; “cosa la fa sentire bene?”; “quali sono i suoi fattori protettivi?”*)
- **quantificazione:** esploro il concetto di salute attraverso numeri, relazioni di causa-effetto, percentuali di attribuzione.
- **analisi valoriale:** concentrazione sull'importanza di un fatto per la comprensione del contesto; spiegazione della sua rilevanza (esempi: *“a cosa lega i sintomi che lei prova?”; “la partecipazione a questo corso perché è rilevante (o irrilevante) per lei?”*)

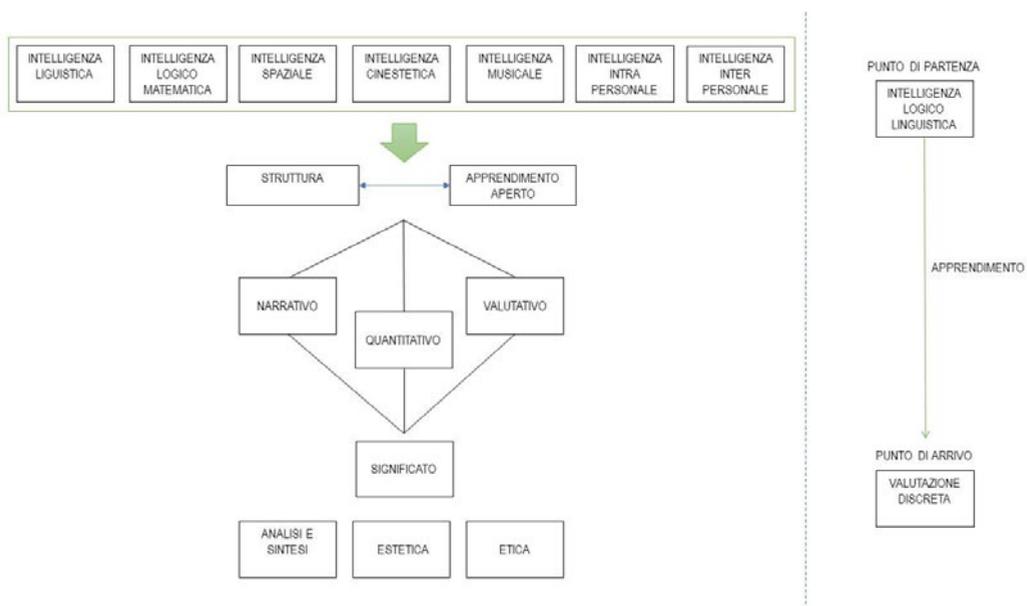
Comprensione del significato del tema affrontato attraverso un processo di interiorizzazione fondato su:

- **Estetica/etica:** *“perché stare bene è bello?”; “Perché stare bene è buono?”.*

Valutazione: *“cosa ne pensa/pensate di quanto ci stiamo dicendo?”; “che conseguenze pensa/pensate potrebbe avere nella sua quotidianità?”*

Capacità di analisi, sintesi e generalizzazione: il sistema pedagogico, in parte già inserito in promozione della salute e recepito dalla pedagogia medica con la medicina narrativa, prevede l'inserimento dei concetti nel qui ed ora favorendo:

- la capacità di pensare in modo analitico e il più possibile “oggettivo”
- la capacità di affrontare i problemi e questioni che coinvolgono direttamente il soggetto



Lo schema riassume la struttura di lavoro sulle Intelligenze multiple, mettendo a confronto un modello di apprendimento aperto con un modello di apprendimento chiuso (colonna di destra).

Il modello di apprendimento chiuso è lineare e, in apparenza, più facile da controllare, su di esso è fondata la gran parte del nostro sistema informativo.

Il docente introduce il tema, spiega i concetti fondamentali avendo presente soprattutto discenti con intelligenza declinata in senso logico matematico, si prende il tempo necessario per le spiegazioni, lascia spazio per commenti e domande alla fine di ogni lezione. Non cambia il percorso, a prescindere dalle domande. Al termine propone una verifica scritta o orale per misurare il grado di apprendimento dei singoli. La didattica avviene per contenitori chiusi; le informazioni e le competenze sono controllate dal docente che trasmette unicamente le proprie. Il sistema di valutazione è discreto, prevede prove periodiche con misurazione numerica.

L'apprendimento IM o un sistema aperto, prevede griglie di osservazioni cognitive, relazionali-affettive che descrivano il cambiamento degli allievi rispetto al tema

Il modello di apprendimento non è lineare, richiede la partecipazione diretta dei discenti in ogni fase del percorso, si possono prendere in considerazione questioni non previste nella fase iniziale, ci sono domande a cui il docente non sa rispondere, ma lo può fare avvalendosi di testi di approfondimento e apprendimento cooperativo. Un concetto fertile apre ad altri concetti fertili, apprendimento e insegnamento procedono in modo convergente, auto-alimentandosi con feedback positivi e co-costruendo i contenuti del modulo successivo. Il lavoro è ad evoluzione non centrata sul docente, ma sul lavoro di squadra.

Metodologie attive e applicazione del TTM a Luoghi di Prevenzione

Il Brainstorming

Sandra Bosi

Il brainstorming a LdP è utilizzato per l'esplorazione dei vissuti rispetto al tema oggetto del percorso formativo o di ricerca-azione.

La definizione di brainstorming è di associazioni di idee libere che, in sintonia con quanto si faceva nelle Università Medioevali, servono a circoscrivere la questione su cui si sta disputando. Si è diffuso a partire dagli anni sessanta.

Il brainstorming esprime una modalità espressiva del pensiero creativo e pensiero divergente.

La sua realizzazione richiede un paio di ore di attività, e si può applicare a qualsiasi concetto. L'attività comincia chiedendo al gruppo di associare liberamente delle parole ad uno stimolo iniziale, (ad es: *corpo*) o ad una coppia di parole, (ad es: *salute-malattia*).

Dopo il confronto, le parole vengono categorizzate, ossia raggruppate per categoria semantica: assonanza fonetica, alone semantico, significato emozionale, significato tecnico, significato metaforico.

L'analisi delle categorie porta ad identificare gli altri concetti che più sono promettenti per sviluppare il concetto di base.

Su questi concetti si elaborano le definizioni produttive per veicolare la parola stimolo in un processo di pensiero creativo e produttivo.

A livello individuale, oppure a piccoli gruppi, si realizzano le definizioni che potrebbero essere sintetizzate in queste tre modalità:

- definizione semantica (etimologica/letterale);
- definizione metaforica;
- definizione creativa progettuale (per esempio: a partire dalle parole chiave, che percorso posso costruire con il corpo?).

Le definizioni sono raggruppate rispetto ai tre settori.

Si scelgono le più promettenti dal punto di vista della trattazione dell'argomento.

Si può continuare a lavorare a gruppi:

un gruppo segue il filone delle definizioni semantiche, sviluppando una rete di concetti la mappa concettuale legata, per es, a corpo.

L'altro filone, secondo le indicazioni di Gradner, si orienta sui contributi delle discipline evocate dalle metafore.

Il terzo filone comincia a delineare possibili percorsi di approfondimento, in cui si inseriscono i contributi degli altri due gruppi.

È evidente che non stiamo parlando di libere associazioni, ma della costruzione di un piano progettuale legato al pensiero produttivo.

L'abilità maggiore consiste, nel rispetto del clima di gruppo, nell'imparare a cogliere le piste che offrono più possibilità di avanzamento non banale. Ogni brainstorming dovrebbe provocare una scoperta e una apertura rispetto a disseminazioni semantiche.

Il laboratorio scientifico

Claudia Monti, Franca Gentilini

Il laboratorio si realizza nella fase di approfondimento cognitivo del concetto.

Il laboratorio scientifico esperienziale, all'interno di un percorso di promozione del cambiamento rispetto a stili di vita a rischio negli adolescenti e nei giovani, ha lo scopo di fornire quelle conoscenze scientifiche che permettono di mettere in relazione gli aspetti legati alla salute fisica e biologica con quelli emotivi e relazionali.

Inoltre le informazioni vengono individuate e rielaborate attraverso una serie di passaggi esperienziali che attingono all'apprendimento cooperativo e all'esperienza sul campo, favoriscono la riflessione, il ragionamento e stimolano il coinvolgimento anche di ragazzi "meno disponibili". La modalità del laboratorio scientifico mette al centro gli studenti che diventano protagonisti, superando l'atteggiamento spesso passivo ed estraneo nei confronti di una lezione frontale. È una modalità di insegnamento/apprendimento che favorisce l'integrazione tra le varie discipline e in un certo senso favorisce il superamento della loro frammentazione, utilizzando anche altri linguaggi oltre a quello prettamente scientifico.

Il conduttore dell'attività laboratoriale ha il compito di guidare gli studenti nel processo di apprendimento, creando un clima disteso e favorevole allo scambio di idee, evitando qualsiasi forma di giudizio o di valutazione e accogliendo i bisogni di chi deve apprendere focalizzando l'attenzione più sui processi e che sui prodotti finali.

Il laboratorio inizia sempre con un'attività introduttiva di raccolta di parole chiave che appartengono al gruppo rispetto alla tematica che si vuole trattare, raccolta che può essere stimolata da un video o una serie di immagini che innescano la riflessione nel gruppo. Le parole chiave vengono commentate scegliendo quelle che avranno un approfondimento nelle attività successive e aggiungendo quelle eventualmente mancanti.

Si prosegue poi con un'attività che ha l'obiettivo di raccogliere le conoscenze già in possesso e di stimolare domande su interessi e curiosità del gruppo rispetto al tema scelto. Gli strumenti utilizzati possono essere diversi a seconda del contesto in cui il laboratorio si svolge e del tempo che si ha a disposizione. Si può usare un test/ quiz svolto sotto forma di gioco a squadre es. "Quanto ne so del fumo" a cui segue una correzione collettiva che serve a completare le informazioni; oppure un'attività cooperativa di gruppo in cui si affida a ciascun gruppo del materiale inerente un aspetto della tematica (es. per il fumo: sostanze contenute nel fumo di sigaretta, fumo e dipendenza, fumo passivo e legislazione, mozziconi di sigaretta e inquinamento, dati epidemiologici e rilevanza dell'abitudine...) e i componenti di ciascun gruppo devono estrarre dal materiale tre informazioni che pensano sia utile trasferire ai loro coetanei e devono formulare una domanda rispetto a qualcosa che non sanno e vorrebbero approfondire. Quando è possibile si supportano alcune informazioni con video esplicativi ed esperimenti di laboratorio come, nel caso del fumo, il fumatore meccanico che mette in evidenza il fatto che le sostanze contenute nel fumo di sigaretta sporcano il cotone idrofilo, come sporcano i polmoni e l'analizzatore di fumo con cui, attraverso un esperimento di chi-

mica, si mettono in evidenza alcuni veleni contenuti nel fumo di sigaretta come gli ossidi di azoto e il monossido di carbonio. In questo modo le informazioni vengono costruite insieme e rielaborate con un processo condiviso che vede la partecipazione attiva dei ragazzi e non date con un intervento frontale. Il ruolo del conduttore del laboratorio è quello di intercettare l'interesse dei ragazzi, completare le informazioni parziali o inesatte, sfatare, con evidenze oggettive, quelle che sono le credenze più diffuse (ad es. nel caso del fumo che il tabacco sfuso è "più naturale" e quindi meno dannoso di quello delle sigarette ecc). Il conduttore inoltre ha il compito di stilare insieme agli studenti l'elenco delle informazioni che essi ritengono utile trasmettere ai loro coetanei per promuovere l'attivazione di quel processo che può innescare un cambiamento verso uno stile di vita più salutare (es. smettere di fumare) o rinforzare un mantenimento se già sono presenti buone abitudini (es. restare non fumatore).

La scrittura creativa/poetica della rêverie

Sandra Bosi

Il metodo attivo viene utilizzato durante l'**approfondimento espressivo** dell'argomento.

Il modello è derivato dalla poetica della rêverie di Gaston Bachelard e dalla scrittura autobiografica di Duccio Demetrio.

Il principio di fondo è considerare la parola non solo, o non in prevalenza, per il suo valore semantico, ma per le risonanze e le assonanze che evoca in chi la ascolta.

Richiede alcuni accorgimenti di base di seguito elencati:

- gruppi di 20 persone al massimo: questo può costituire qualche problema nei gruppi classe in cui è preferibile condurre l'esperienza con due gruppi separati;
- atmosfera rilassata; è bene far precedere l'attività di scrittura da un paio di minuti di analisi immaginativa o visualizzazioni;
- schede di parole stimolo per facilitare la scrittura spontanea che non deve durare più di 10-15 minuti;
- dopo la scrittura, si lasciano un paio di minuti di silenzio perché ognuno si confronti con il proprio elaborato; in seguito si dà inizio alla lettura a voce alta ed ogni persona deve essere assolutamente libera di leggere o non leggere a voce alta il proprio elaborato;
- non si devono giudicare o interpretare le letture degli altri, ma è possibile qualche richiamo risonante con l'atmosfera che si è creata;
- non bisogna dare importanza alla grafia e alla sintassi; ognuno può essere libero anche di non scrivere o di utilizzare il disegno o liste di parole stimolo per consegnate.

La scrittura creativa dell'immaginario è una tecnica interattiva di approfondimento.

Per svilupparla sono di solito necessari due passaggi:

- il primo vincolato dalla lista di parole di cui si chiede di individuare il valore individuale attribuito; in sostanza, da una lista di 10 parole se ne scelgono tre.
- il secondo passaggio è legato alla rielaborazione riflettuta delle parole rispetto alla loro capacità evocativa.

Il "risuonare" è favorito dagli echi della memoria che la parola sollecita, dalle assonanze di suono con parole riverberanti con quanto scritto.

Non prevale il piano logico-razionale, ma il piano del colore semantico e affettivo che la parola assume per chi la sta utilizzando.

È importante che il docente o l'operatore che conduce il gruppo sia molto lento ed attento nel trasferire questi principi che sono fondamentali perché l'attività di scrittura non diventi un esercizio.

Dopo le letture a voce alta si dà la possibilità ad ognuno di esprimere un breve commento sul testo più lo ha colpito in seguito si passa alla conclusione con un giro di parole che commentino l'intera attività.

Per comprendere meglio il significato della scrittura dell'immaginario che può essere utilizzata a tutte le età e con gruppi di diverso livello culturale è utile riprendere qualche idea di Bachelard sulla immaginazione (da *"Psicanalisi delle acque"*):

"Le forze immaginanti del nostro spirito si sviluppano su due assi molto diversi. Le une prendono slancio di fronte alla novità, giocano con il pittoresco, il vario con l'evento inatteso. Le altre forze immaginanti scavano il fondo dell'essere, vogliono trovarvi ad un tempo l'originario ed eterno. Dominano la stagione e la storia.... Per esprimerci in termini filosofici possiamo distinguere una immaginazione che produce la causa formale e una immaginazione materiale... è necessario che una causa sentimentale, una causa del cuore, diventi una causa formale perché l'opera acquisti da mutevolezza della parola ... oltre alle immagini della forma esistono immagini dirette dalla materia, la vista denomina, ma è la mano a conoscerle a plasmarle a farle lievi".

Questo è in sostanza il significato della poetica della rêverie che, a partire da parole di senso comune, a partire da immagini esteriori, dà inizio a un percorso dal fuori al dentro, consentendo alla persona di effettuare connessioni profonde significative per sé e di rispecchiarle in un gruppo senza avere il timore di essersi abbandonato ad una confidenza.

La scrittura creativa, così come è da noi concepita, apre uno spazio intimo, non uno spazio privato, ed anche per questo è assolutamente da rispettare la regola dell'astenersi da ogni interpretazione sui prodotti condivisi.

La poetica della rêverie consente di sviluppare e approfondire un argomento secondo i criteri del pensiero divergente e della memoria affettiva. I passaggi della poetica della rêverie consentono di fare un percorso dall'esterno (lista di parole o stimoli visivi o acustici), all'interno (scelta delle parole) sino alla dimensione intima, "scelta della parola più evocativa per la scrittura finale".

La modalità con cui LdP usa la poetica della rêverie si è originariamente elaborata a partire da Bachelard e può trovare una sua collocazione anche nella applicazione del TTM nei contesti di cura.

Di seguito forniamo alcuni esempi di come si realizza la scrittura dell'immaginario a Luoghi di Prevenzione.

Un esempio di percorso di scrittura creativa nella formazione: le metafore del cambiamento: il pensiero magico

Il percorso costituisce una delle modalità di traduzione della suddivisione in stadi del modello transteorico del cambiamento. Ad ogni stadio corrisponde una figura metaforica diversa:

- Precontemplazione = Innocente
- Contemplazione = Viandante
- Determinazione = Guerriero
- Pre-azione = Martire
- Azione = Mago

Il testo iniziale, una rivisitazione del Viaggio dell'eroe Junghiano, è una sorta di fantasia guidata.

C'è un tempo della vita in cui tutto sembra scorrere armonicamente.

*Non ci sono desideri perché ogni desiderio appare come già appagato; è lo stadio della innocenza. Sono innocente perché sono felice; sono innocente perché sono inconsapevole del dolore; sono **innocente** perché niente mi manca.*

Non si vorrebbe mai uscire dell'innocenza, ma accade qualcosa. Accade qualcosa di drammatico, inaspettato, insospettabile.

*Qualcosa irrompe irreversibilmente nella nostra vita, nella mia vita. Perdo ogni certezza, perdo ogni punto di riferimento: sono **orfano**.*

Prevale L'angoscia, la paura, la disperazione.

*Eppure giunge il tempo in cui sento che devo mettermi in cammino: divento un **viandante**.*

Senza averlo voluto, senza desiderarlo. Mi volto indietro, mi porto dietro la nostalgia per la mia età dell'innocenza, ma so che non potrò mai più averla con me.

Continuo il mio percorso e proseguo nella mia strada.

Prima senza curiosità, poi con curiosità crescente, mi guardo intorno e comincio a sentire le voci, gli sguardi, le sfide del mondo intorno a me.

Ho ancora paura, e sono sorpreso della mia capacità di sorprendermi ancora, non lo avrei mai creduto possibile.

Certo mi guardo ancora le spalle. di tanto in tanto ricordo la mia felicità, ma il mio cammino mi allontana dal passato e mi chiama verso il futuro.

Comincia la lotta, la lotta per vincere il disgusto per la vita che non mi piace, la lotta per ricominciare ed attaccarmi alla vita.

*Sono forte, aggressivo, combattente. Non mi guardo più indietro... sono un **guerriero***

Che cosa mi aspetta? Mi aspettano delle delusioni, delle illusioni, delle sconfitte, delle umiliazioni; mi aspettano sogni infranti; mi aspetta il desiderio di fermarmi, la tentazione di rinchiudermi nei ricordi nella memoria, prigioniero della nostalgia.

*Sono una vittima certo, sono **un martire**, ma sono un martire vincente ... vado avanti nonostante tutto.*

*Non so cosa riuscirò a trasformare intorno a me, ma porto nel cuore una certezza: questo viaggio che non ho desiderato ha trasformato me, è la mia ricchezza oggi, è il **pensiero magico** con cui sogno la realtà.*

In sintesi: dopo la fantasia guidata (stimolo iniziale), si chiede ai partecipanti quale delle immagini è più vicina al proprio essere nel qui ed ora. I passaggi successivi sono i seguenti: prima si chiede di associare delle parole alla figura scelta; poi di farne un elaborato usando la prima persona... Io... martire; Io... guerriero etc.

La lettura a voce alta viene fatta a partire dall'Innocente, Ci si potrebbe soffermare di fronte a figure molto scelte (ovvero: il viandante, che in termini di TTM è il contemplativo), e a figure poco scelte, (innocente o pensiero magico); probabilmente perché entrambe rappresentano uno stato di quasi uscita dal percorso e, per il TTM un precontemplativo che non si è posto il problema o che sta in una fase di mantenimento di lungo periodo.

Il significato di restituzione individuale lasciato alla elaborazione personale; per il gruppo è importante mettere a fuoco che non esiste una figura migliore delle altre.

Un esempio di scrittura creativa nell'applicazione del TTM alla cura: l'attivazione emotiva

Nel TTM (vedi quaderno n. 5) la scrittura creativa è legata principalmente al processo dell'attivazione emotiva (passaggio dalla fase di precontemplazione, alla fase di contemplazione) e alla autoconsapevolezza (contemplazione, determinazione).

Vediamo alcuni esempi:

Attivazione emotiva: percepire e esprimere i propri vissuti emozionali rispetto a fumo o alimentazione o alcol o corporeità etc...

Si fornisce all'utente questa scheda:

rabbia	Felicità	
paura	Sorpresa	
tristezza	Disgusto	

Per il cibo o per il movimento si chiede di associare un cibo o un movimento ad ogni parola emozionale;

per alcol e fumo si chiede di associare situazioni legate alle parole emozionali.

Si usano i risultati per esplorare l'area della positività e negatività rispetto ai comportamenti.

Autoconsapevolezza:

Da 1 a 7 quanto di sente contento del suo rapporto con l'alimentazione? 5

Provi a spiegarmi che cosa significa per lei "5", in generale e in questo caso

Attivazione emotiva autoconsapevolezza

Presentazione di liste di parole (ne proponiamo alcune a titolo di esempio) e richiesta di sceglierne due, una positiva e una negativa, per rappresentare i vissuti di un comportamento.

Richiesta di associare qualche parola a quella scelta per approfondire il significato e le risonanze affettive e semantiche fra parola scelta e rielaborazione personale.

Scheda: “Parole emozionali”

NOIA	AVIDITA'	ATTONIMENTO
INDISCREZIONE	FASTIDIO	MALINCONIA
SOSPETTO	SMANIA	STUPEFAZIONE
SORPRESA	TEDIO	ESTASI
INVADENZA	BRAMA	STUPORE
POSSESSIVITA'	MONOTONIA	CUPIDIGIA
GELOSIA	MERAVIGLIA	RAPIMENTO
DUBBIO	SBALORDIMENTO	PENTIMENTO
AMBIZIONE	ASTIO	DISPIACERE
DESIDERIO	RAVVEDIMENTO	

Visualizzazione, Fantasia Guidata, Analisi Immaginativa, Mindfulness

Sandra Bosi, Elena Miani, Daniele Pellegrino, Marco Tamelli, Marco Vaccari

Sono tecniche che favoriscono concentrazione sul qui ed ora, immaginazione, pensiero produttivo.

Quando dobbiamo farci un'idea di qualcosa che non conosciamo o conosciamo poco, abbiamo a disposizione, principalmente, due modalità:

1. l'informazione cognitiva (chiedere a chi ne sa di più, leggere un libro, consultare biblioteche, partecipare a corsi di aggiornamento, consultare internet...);
2. l'immaginazione: capacità di pensare, indipendentemente da ogni precisa elaborazione logica, il contenuto di un'esperienza sensoriale, in occasione di un particolare stato affettivo e, spesso, riguardante un tema fisso.

L'analisi dei concetti attraverso l'analisi immaginativa è una delle tecniche che completa e approfondisce la dimensione cognitiva con la dimensione affettivo/relazionale.

Introduce ad alcune domande di base:

- Cosa succede quando immaginiamo?
- Cos'è l'immaginazione?
- Come si forma il concetto del sé?

Il concetto di immagine mentale, storicamente, scientificamente e filosoficamente rilevante, è stato mandato in crisi dal Comportamentismo che ha stabilito di potere e dovere leggere la mente umana SOLO attraverso gli effetti dei singoli comportamenti.

Ci si è resi conto, tuttavia, che l'esistenza di una attività mentale “interna” finiva per sopravvivere ad ogni semplificazione.

Il primo obiettivo dell'attività è la realizzazione di una indagine empirica sui modi attraverso cui avvengono i processi mentali.

L'immaginazione va educata e coltivata come strumento per la cura e la conoscenza del sé. La tecnica più utilizzata per educarla è la visualizzazione.

Il significato pedagogico dell'esperienza è pertanto la traduzione di una modalità di ricerca condotta fra e per adulti in un ambiente di ragazzi che iniziano un processo di allenamento e reinterpretazione delle sollecitazioni offerte.

Tutti i percorsi tematici si avvalgono di esperienze di fantasia guidata, visualizzazione e analisi immaginativa per approfondire gli aspetti simbolici dei problemi trattati.

Che differenza c'è tra fantasia guidata, visualizzazione ed analisi immaginativa?

Visualizzazione:

La tecnica consiste nella capacità di utilizzare i 5 sensi per approfondire un processo di conoscenza integrata di un oggetto, una sensazione, una percezione. La tecnica è molto utile nelle azioni di training legate all'analisi immaginativa.

È di facile realizzazione. Può essere applicata a tutti i concetti (matematici, fisici, letterari, filosofici, biologici, artistici); richiede dai 10 a 20 minuti di tempo che comprendono l'esercizio di visualizzazione, la compilazione di una scheda guida per la visualizzazione, la definizione del concetto visualizzato. Gli esercizi di visualizzazione debbono essere accompagnati da istruzioni chiare. Per es: Visualizza un cerchio. Indicazioni con domande di riferimento: di che colore è? Quanto è grande? Si trova per terra o sospeso? Di che materiale è fatto? Dove è collocato? Cosa c'è intorno? Sono molto utili per sviluppare l'orientamento spaziale, per elaborare mappe e itinerari mnemonici, per favorire concentrazione e pensiero produttivo.

Fantasia guidata:

Per fantasia, secondo il vocabolario, si intende la facoltà della mente umana di creare immagini, di rappresentare cose e fatti corrispondenti o no a una realtà. Ci permette di immaginare qualcosa che non c'è, di superare i limiti della nostra mente, di creare nessi e scoprire cose, dando vita all'arte, alla creatività, all'invenzione.

La fantasia ci appartiene già da bambini, quando pensiamo che la realtà sia influenzabile dai nostri desideri, continua poi a vivere in noi da adulti attraverso i "sogni ad occhi aperti", permettendoci di sentirci in qualche modo ancora in grado di manipolare la realtà superando i vincoli di tempo e spazio, i limiti della percezione sensoriale, i ruoli.

Il termine fantasia è impiegato in due accezioni:

1. Come attività immaginativa: è alla base di ogni intervento creativo;
2. Come fantasma, espressione di risonanza psicoanalitica in cui si fa riferimento alla condizione normale e/o patologica dove si realizza l'appagamento di desideri inconsci.

Nel caso della fantasia guidata, l'insegnante o l'operatore costruisce e addestra i discenti in un percorso che insegni loro ad intervenire in modo creativo sulla realtà (utilizzando il pensiero divergente), con l'uso consapevole e finalizzato della immaginazione.

L'applicazione è di medio grado di difficoltà: necessita di un setting adatto al rilassamento, poco rumoroso e sufficientemente motivato e consapevole del significato dell'attività svolta. La fantasia guidata dura in media 10/15 minuti scanditi in 5 minuti iniziali dedicati alla spiegazione dell'esercizio, 5 minuti dedicati al rilassamento fisico, 5 minuti dedicati alla fantasia vera e propria suggerita dal docente, 5 minuti per la rielaborazione delle immagini emerse durante la Fantasia guidata.

Visualizzazione e fantasia guidata:

Ci prendiamo un attimo per noi, per entrare nel corpo attraverso il respiro e per dedicarci ad un viaggio interiore...

Mettiamoci comodi, sentiamo la schiena ben appoggiata, in una posizione comoda ma che dia dignità, con le spalle aperte, le mani appoggiate sulle gambe, la testa alta... E lentamente, se ce la sentiamo, chiudiamo gli occhi...

Sentiamo il respiro nel corpo, esattamente così com'è in questo momento... Senza giudizio e senza voler fare nulla in particolare... Semplicemente ascolto il mio respiro... Potrebbe essere un respiro più di petto oppure un respiro più di pancia oppure un respiro di petto e di pancia... Sento quello che c'è... Esattamente così com'è...

E piano piano iniziamo il nostro viaggio, camminando... Siamo noi, con il nostro corpo, con le nostre gambe, con i nostri piedi, che camminiamo...

E camminando giungiamo in un luogo che non ci piace, che ci crea malessere, che ci fa sentire a disagio... Può essere un luogo reale, oppure immaginario... Può essere un luogo di malessere legato ad un'esperienza realmente vissuta, oppure essere semplicemente frutto della nostra immaginazione...

Ci prendiamo un momento per stare in questo luogo ed osservarlo... Che colori ci sono in questo luogo? È scuro o chiaro? C'è buio o illuminazione? [...]

Mi guardo intorno e cosa vedo? Ci sono oggetti oppure è vuoto? Se ci sono oggetti, quali sono e come sono fatti? [...]

Sono da solo in questo luogo o in compagnia di altre persone? Sono persone sconosciute o conosciute? [...]

Porto l'attenzione sulle sensazioni corporee... Che temperatura c'è? È un luogo caldo? È un luogo freddo?... Ci sono dei rumori in questo luogo oppure è silenzioso? Se ci sono dei suoni, tendo l'orecchio e mi metto in ascolto... Da dove provengono? Sono piacevoli o spiacevoli? [...]

Respiro in questo luogo del malessere e mi concentro sugli odori che sento... Sento odori particolari in questo luogo? Sono forti o delicati? Che cosa provo sentendo questi odori? [...]

Mi prendo ancora un attimo per stare in questo luogo che mi crea malessere, per osservarlo ancora un po'... Per sentire il mio corpo come sta in questo luogo... Il mio respiro com'è in questo luogo... [...]

Poi riprendo a muovermi, a camminare o anche a correre per lasciare questo luogo... Per continuare il mio percorso e andare altrove... [...]

Passo dopo passo, respiro dopo respiro, giungiamo ora in un luogo molto piacevole, che ci piace, che ci fa stare bene, che ci fa sentire sicuri, protetti, rilassati, vivi...

Può essere un luogo reale, oppure un luogo immaginario...

Può essere un luogo che ho vissuto in passato o che vivo con frequenza anche adesso...

Può essere un sogno, un'immagine...

Un posto nuovo, oppure molto familiare che conosco proprio bene...

Ci entro dentro a questo luogo... Ci respiro, ci cammino... E mentre mi godo il piacere che mi suscita stare in questo luogo, porto la mia attenzione ai dettagli che vedo... Quali colori ci sono in questo luogo del benessere?... Sono da solo in questo luogo oppure ci sono altre persone?... Ci sono degli animali?... È un posto vuoto oppure ci sono degli oggetti? È luminoso o buio?... È all'aperto o al chiuso? [...]

Adesso mi concentro sulle sensazioni corporee che mi regala questo luogo...

Che temperatura c'è? È caldo? È freddo? Sento la brezza del vento sulla pelle oppure sento il calore del sole? E i miei piedi cosa sentono? Un terreno morbido? Duro? Solido, compatto oppure friabile?

E ci sono dei rumori in questo luogo del benessere oppure è silenzioso? Se è silenzioso mi godo questo silenzio... Se invece ci sono dei suoni, tendo l'orecchio e ascolto se si tratta di voci persone, oppure di versi di animali... Magari c'è una musica in sottofondo... oppure ci sono i rumori della natura... Respiro nel mio luogo del benessere e mi lascio attraversare dal silenzio o dai suoni che sento... [...]

Infine porto la mia attenzione al respiro nel naso e agli odori di questo luogo... Sono odori familiari? Da dove provengono? Che cosa raccontano? [...]

Mi prendo un momento per godermi questo luogo di pace... per farmi pervadere dalla serenità che mi trasmette... per lasciarmi andare alla tranquillità che mi regala... [...]

[...]

Adesso, sempre rimanendo ad occhi chiusi, riprendiamo contatto con l'esterno... Muoviamo le dita... le braccia... i piedi... ci stiracchiamo... Se arriva uno sbadiglio lo lasciamo andare... Ci massaggiamo la faccia, la fronte, le mascelle... Facciamo movimenti lenti e al ritmo del nostro respiro... E piano piano... Quando ci sentiamo pronti... Lasciamo riaprire molto lentamente gli occhi...

Analisi immaginativa:

È il processo di espressione, lettura emotiva e interpretazione individuale e/o di gruppo che fa seguito alle azioni di fantasia guidata e visualizzazione. Richiede un tempo adeguato per la riflessione, la rielaborazione e la discussione.

È di difficile attuazione e necessita di almeno 60 minuti per consentire a tutti i partecipanti un passaggio personale dalla riflessione, alla rielaborazione.

Un esempio di analisi immaginativa:

Esempio 1: Camminare

Questa attività ha l'obiettivo di focalizzare "lo spazio vissuto" rispetto alle dimensioni del "dentro", del "fuori", "dell'oltre".

Per questa ragione, ci si concedono 15 minuti in cui i partecipanti ai gruppi scelgono di restare dentro o in uno spazio esterno, oltre gli spazi del dentro e del fuori (per es: dentro una stanza, fuori dalla stanza, in un corridoio, fuori all'aperto.)

Per poter vivere la camminata in modo consapevole, il tempo è di certo un elemento decisivo. Potremmo concentrarci su quando cerchiamo una sospensione, ci trasferiamo in una dimensione parallela, diventiamo solo ricettivi. La nostra coscienza si espande, il respiro rallenta e possiamo entrare in una relazione più profonda con ciò che abbiamo intorno e ciò che accade dentro di noi.

Il tema su cui dovremmo concentrare la nostra attenzione e il nostro ascolto è quello dello "spazio vissuto".

- Facciamo un lungo respiro
- Ascoltiamo il respiro per qualche minuto
- Scegliamo dove camminare

Camminiamo

- Con intenzione: cercando in questo momento di sospensione dai pensieri che la mente propone, di concederci una possibilità di lentezza.

- Immaginiamo che il luogo/i luoghi a cui stiamo pensando, abbiano un'anima, una coscienza, nata in un tempo passato e alimentata da una storia che in parte potremmo sapere e in parte non sapere.

- Lasciamo che l'anima di questo luogo possa manifestarsi a noi, in modo sommesso, attraverso qualche sensazione, attraverso una fantasia che affiora nella mente, attraverso un suono che ci colpisce, un colore che ci attrae, o qualunque altra cosa che possa attirare la nostra attenzione.

- Leggiamo le parole dell'elenco "echi" e proviamo a scrivere altre parole che ci vengono in mente per libera associazione con quelle dell'elenco. Lasciamo fluire le parole in modo disordinato, occasionale, non giudicante. Trascriviamo senza preoccuparci di dare un senso o un significato, mantenendoci aperti e spontanei.

Scheda "Echi"

Attenzione

Condividere

Sognare

Agire

Sfondo

Scena

Lontano

Vicino

Scrittura creativa

- Puoi rileggere le parole che hai scritto e aggiungere qualche parola che, per associazione o per contrasto, ti viene in mente.

- Sottolinea le parole che ti colpiscono di più tra tutte quelle scritte.

- Scegli una parola che ti sembra particolarmente significativa tra quelle sottolineate.

- Scrivi che cosa ti dice questa parola e come questa parola si relaziona con te oggi.

- Rielabora le sensazioni della camminata, le parole scritte, le libere associazioni e i tuoi pensieri in una scrittura spontanea. Può essere un testo o delle semplici frasi.

- Condividiamo i vissuti della camminata e la scrittura, per chi se la sente e ne ha voglia

- Individualmente ripercorriamo i significati di dentro, fuori e oltre

Le metafore della salute

Esempio 2:

• Inizio del viaggio: fantasia guidata

Mi concentro su di me, mi immagino da solo a riflettere racchiuso nel mio guscio, intorno a me silenzio profondità, intimità con me stesso, contemplo i miei sogni e desideri, ne assa-

poro l'intensità [...]

Sento le mie ferite i miei punti doloranti, mi fanno male ma so che posso prendermi cura di me [...]

Sostenere con delicatezza anche i miei momenti negativi, le mie paure [...]

Imparo a conoscermi, a familiarizzare con me stesso, a guardarmi con simpatia ed affetto. Posso volermi bene così come sono riconoscendo le mie qualità e accettando i miei difetti. Posso affrontare anche la sensazione di vuoto che mi prende, di noia, di annullamento che ogni tanto entra nel mio guscio so che passa quando prendo contatto con tutto quello che di buono c'è dentro di me. [...]

Ora esco dal guscio e mi ritrovo nel mio nido, la casa, il luogo dei miei affetti, dei miei amori, le persone che si prendono cura di me di cui io mi prendo cura [...]

Sento il calore del mio nido, le risate, la tranquillità di un sonno sereno, la semplicità di un sorriso, di un abbraccio [...]

A volte il pudore di scoprirsi, la paura di non essere capiti, a volte anche il conflitto e l'incomprensione [...]

Ma è il mio nido [...]

Il luogo in cui mi riconosco e sono riconosciuto, familiarità, consuetudine, il luogo noto e conosciuto il porto sicuro e tranquillo [...]

A volte troppo tranquillo noioso[...] soffocante [...] sento il bisogno di uscire da questo nido [...]

Aprire una finestra e respirare aria nuova [...] la guardo questa mia finestra aperta sul mondo [...]

Vedo tutte le esperienze che potrei fare le persone nuove che potrei conoscere [...] i sogni che potrei realizzare mi sento trasportato da una forza misteriosa che mi spinge fuori [...] che mi travolge con la sua vitalità [...] che mi prende come in un vortice [...]

Ebbrezza [...] rischio [...] esaltazione [...] paura [...]

Posso tornare nel nido [...] ma posso sostare anche in questa piazza che mi si apre davanti [...] uno spazio aperto che un po' mi spaventa, dove non so bene cosa e chi incontrerò ma in cui posso ritrovare volti familiari, benevoli che mi danno sicurezza [...]

Gli amici [...] l'insegnante con cui mi trovo proprio bene [...] il mio allenatore [...] l'educatore che trovo nelle associazioni che frequento [...] il gruppo dei pari con cui sto iniziando questo cammino [...]

Qui posso trovare alleati per realizzare i miei sogni [...] relazioni nuove che mi aprono orizzonti sconosciuti [...] da esplorare insieme [...] collaborazione [...] solidarietà [...]

Sono giunto alla fine di questo viaggio, da questa piazza guardo la finestra aperta che mi fa uscire verso il mondo ma che mi fa rientrare anche nel mio nido per riposare adagiare lo zaino pesante e rifocillarmi farmi coccolare e coccolare a mia volta [...] e ritrovo nel mio guscio[...] la voglia di riflettere, capire chi sono e dove voglio andare.

- Condivisione e domande stimolo:
 - Come siete stati?
 - Qual è l'immagine che vi ha più colpito?
 - Quella più nitida, quella più confusa?
 - Qual è l'immagine che associate allo stare bene? Al prendersi cura di sé.
- Raccolta di gruppo delle immagini più forti che hanno accompagnato la fantasia guidata.

La MINDFULNESS

Mindfulness significa “*consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione*” e consiste in un metodo finalizzato alla riduzione del dolore fisico e delle sofferenze psicologiche. La Mindfulness è inoltre una pratica, un metodo sistematico volto a coltivare chiarezza, intuito e comprensione.

Si deve a Jon Kabat-Zinn l'introduzione della mindfulness nel mondo occidentale; sebbene tale pratica sia diffusa da più di 2500 anni nella cultura orientale, questa ha trovato solo negli anni '70 una sua diffusione nel mondo occidentale. La sua praticità e la sua efficacia la rendono oggi una delle tecniche più utilizzate per la gestione dello stress psicologico.

Nel contesto della salute, Mindfulness è un metodo per apprendere dalle proprie esperienze come poter dedicare una miglior attenzione a sé stessi contemplando ed esplorando le interazioni tra il corpo e la mente, rigenerando le proprie risorse interiori. Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo. Esempio in tal senso è il programma MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction program*), nato dall'intuizione del prof. Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e docente di medicina presso la Medical School dell'Università del Massachusetts, che per diversi anni si era dedicato alla ricerca di un metodo per poter ridurre gli effetti dello stress, o disagio interiore, in ambito clinico. I risultati dell'applicazione di tale programma hanno portato inizialmente alla fondazione della Stress Reduction Clinic, successivamente incorporata nel Center for Mindfulness, Health Care, and Society -University of Massachusetts U.S.A.

Il programma MBSR costituisce l'esperienza pionieristica delle applicazioni mediche, cliniche, preventive e riabilitative della Mindfulness. Attualmente l'MBSR è il programma maggiormente studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. Tale programma e gli altri interventi Mindfulness-based da questo derivati, stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito educativo, psicoterapeutico, sociale e professionale.

Il proposito di questo approccio, o prospettiva, che lo rende differente e “rivoluzionario” rispetto ad altre pratiche volte al rilassamento, non è di sfuggire alla sofferenza, ma di riconoscerla, accettarla, persino esplorarla, conoscerla per quello che è.

La caratteristica fondamentale delle pratiche di mindfulness è la vigile consapevolezza del momento presente, momento dopo momento, di ciò che entra nel campo della consapevolezza, notando il lavoro della nostra mente senza respingere ma anche senza essere agganciati da ragionamenti, giudizi, tentativi di spiegazione.

Le pratiche di mindfulness non hanno, quindi, come obiettivo il grado di benessere o rilassamento raggiunto, ma il poter allenare la propria capacità di stare assieme all'esperienza vissuta, momento per momento, in modo aperto e non giudicante.

Un esempio di pratica - Lo spazio di respiro

Questo esercizio di Mindfulness rappresenta un primo passo per uscire dalla modalità “pilota automatico” della nostra mente, passivamente in preda di pensieri, ricordi o preoccupazioni; ci consente invece di aumentare il nostro contatto con il momento presente, prestando attenzione alle nostre sensazioni corporee, finalmente consapevoli del nostro “qui e ora”.

Per praticare questo esercizio, assumi una posizione comoda [...]

Senti la schiena ben appoggiata alla sedia... le spalle aperte... la testa alta... puoi tenere le

mani appoggiate sulle gambe o incrociate in grembo... [...]

E lentamente, quanto te la senti, prova a chiudere gli occhi o, se per qualche motivo lo trovi difficoltoso, puoi fissare un punto di fronte a te così da mantenere la concentrazione [...]

Ed inizia a notare il tuo respiro nel corpo, ascoltandolo [...]

Puoi notarne la sua consistenza [...] la sua temperatura, e come questa cambi al momento dell'inspirazione ed al momento dell'espiazione [...]

Puoi notare dove la avverti maggiormente [...] nelle narici [...] nella gola e lungo la trachea [...] fino ad arrivare ai polmoni che si riempiono d'aria [...]

Fai, adesso, dieci respiri profondi, il più lentamente possibile. [...]

Ora nota la cassa toracica che sia alza e che si abbassa e l'aria che entra ed esce dai polmoni. [...]

Nota le sensazioni che accompagnano le l'inspirazione: il torace si gonfia, le spalle si sollevano, i polmoni si espandono. [...]

Nota cosa provi quando espiri, mentre il torace si sgonfia, le spalle che scendono, mentre l'aria fuoriesce dalle narici. [...]

Ora lascia che ogni pensiero e ogni immagine vadano e vengano sullo sfondo, come se fossero automobili che passano davanti alla finestra di casa tua. [...]

Quando compare un nuovo pensiero o una nuova immagine, prendi brevemente atto della loro presenza, come se stessi salutando un automobilista di passaggio con un cenno del capo. [...]

Mentre fai questo, mantieni l'attenzione sul respiro, seguendo l'aria che fluisce all'interno e all'esterno dei tuoi polmoni. [...]

Di tanto in tanto un pensiero catturerà la tua attenzione; ti "prenderà all'amo" e "ti porterà via" facendoti perdere il filo dell'esercizio. [...]

Nel momento in cui ti rendi conto di essere stato preso all'amo, dedica un secondo a notare che cosa ti ha distratto; poi "sganciati" gentilmente da esso e riporta la tua attenzione sul respiro. [...]

E ancora, ed ancora [...] Inspira ed espira [...]

Puoi, infine, lasciare andare queste sensazioni con altri tre respiri profondi [...]

E, quando ti senti pronto, con calma e gentilezza, mentre il tuo respiro torna ad avere il suo ritmo naturale [...] puoi scegliere di riaprire gli occhi, e riportarti a contatto con il tuo spazio.

Psicodramma, Playback Theatre, Teatro dell'oppresso

Stefano Alberini, Amelia Ceci

Psicodramma

Lo Psicodramma (da psiche = anima, soffio vitale e drama dal greco antico significa "agire al servizio" e quindi prendersi cura) indica un metodo professionale che consente di conoscere la realtà psichica e la relazione con sé stessi e gli altri attraverso l'azione e la scena teatrale.

È ampiamente utilizzato nella formazione e nella promozione della salute e la dimensione del gruppo risulta importante e vitale in questo percorso.

La partecipazione allo psicodramma può avvenire a vari livelli:

- come evento teatrale o teatro della spontaneità sulle storie della gente;
- come occasione di crescita personale e relazionale;
- come opportunità informativa e formativa per professionisti della relazione e della salute.

Lo Psicodramma ha origine nel 1921 con Jacob Levi Moreno, psichiatra di origine rumena, che, nella Vienna degli anni venti, scopre l'efficacia che ha per la persona la rappresentazione scenica del suo "vissuto" passato, presente e futuro.

Tale messa in scena permette di avviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo attivo e costruttivo fra i diversi aspetti della propria vita.

La persona giunge così ad un più alto livello di coscienza di sé e di fiducia e può accedere a modi maggiormente spontanei e creativi nel relazionarsi con sé e con gli altri.

Questo approccio teso a migliorare le relazioni interpersonali consente, grazie all'utilizzo di diverse tecniche proprie della metodologia d'azione (inversione di ruolo, doppio, specchio, soliloquio, sociometria), lo sblocco di situazioni interiori cristallizzate e ripetitive, la soluzione di problemi e di situazioni di crisi, la ricerca e la scoperta di opzioni alternative rispettose di sé e dell'altro, permettendo così di intraprendere la via di un cambiamento che conduce all'autonomia e alla spontaneità creativa.

Playback Theatre

Il playback theatre può essere definito come un intervento formativo di *team building* con l'obiettivo specifico di facilitare, attraverso la sua metodologia, delle relazioni significative tra gli operatori coinvolti in questo tipo di formazione e per ottenere alcuni strumenti da poter usare durante i percorsi con gli studenti e adulti che affluiscono a Luoghi di Prevenzione. Il miglior modo per descrivere il Playback Theatre a qualcuno che non l'ha mai visto è quello di dipingere un'immagine:

Immagina una stanza con in fondo uno spazio dedicato alla scena.

Su questa scena sono seduti gli attori, di fronte al pubblico.

Sul lato destro sta seduto il musicista.

Sul lato sinistro ci sono due sedie.

Su una delle sedie è seduto il conduttore, che avrà la funzione del maestro di cerimonie.

L'altra sedia sarà occupata da un membro del pubblico.

Il conduttore pone alcune domande e quando l'intervista è completa rivolge la storia agli attori.

La musica accompagna il momento di transizione.

L'obiettivo degli attori è di catturare l'essenza della storia del narratore.

È un tipo di teatro coinvolgente e stimolante.

Il Playback Theatre permette di intraprendere un viaggio che ci porta alla scoperta di città invisibili, piene di colore e sentimenti. Non c'è mai una mappa da studiare in anticipo o un testo da leggere. Ma si parte per un viaggio pieno di curiosità e di aspettative.

Il Playback Theatre non forza i suoi percorsi, ma può andare in profondità.

- Tiene conto della complessità
- Invita ad un'ampia partecipazione.
- Aumenta l'empatia per l'altro.
- Incarna l'immaginazione.

Le radici del PBT

La prima matrice esperienziale e valoriale è un interesse per la *cultura preletterale*, la seconda matrice è il *teatro sperimentale*, la terza matrice è lo *Psicodramma*. Per fare un buon Playback Theatre e realizzare una buona performance è importante trovare il giusto equilibrio tra l'arte e l'interazione sociale.

Teatro dell'oppresso (Teatro Forum) - Augusto Boal

Nel Teatro dell'Oppresso si sperimentano direttamente le "meccanizzazioni" corporee e comunicative che ognuno di noi sedimenta nella vita quotidiana e, attraverso l'incontro con l'altro, il soggetto intraprende un percorso di "coscientizzazione", passo primo e necessario verso il cambiamento.

Il TdO non pretende di fornire alcuna verità, si propone piuttosto come pratica maieutica che spinge gli individui verso il dialogo e il confronto, verso la ricerca di risposte nuove e non stereotipate. Esso propone un insieme di tecniche con l'esplicita finalità di attivare processi di conoscenza e di trasformazione delle realtà oppressive.

Il Teatro dell'Oppresso intende consegnare alle persone gli strumenti di produzione teatrale affinché si riappropriino di un linguaggio artistico che è immanente a qualsiasi essere umano.

Esempi di esercizi - il Gioco di ruolo:

Il protagonista interloquisce con un personaggio ritenuto importante nella propria professione, seduto accanto a lui, e dialogando con lei/lui su delle richieste fatte in prima persona. Questo permette in un tempo breve di mettere il professionista nel ruolo di un interlocutore di sua scelta che possa aiutarlo nel dare delle risposte ad eventuali problemi espressi (Esempio: un'insegnante ha voluto accanto a sé Einstein e con lui ha dialogato su un tema riguardante la sua condizione attuale). Il role play è continuato con tutte le persone presenti nei due gruppi.

Attraverso questo lavoro, si è sviluppato un clima empatico all'interno dei rispettivi gruppi. Il significato del gioco di ruolo è tuttavia quello di contribuire ai processi decisionali, chiarendo eventuali posizioni conflittuali avvertite dall'individuo o dalla relazione che richiede una scelta e la conseguente soluzione di problemi.

Conclusioni

Il metalogo ci ha portati alla quotidianità di Luoghi di Prevenzione ed alla sua peculiarità: rendere con modalità laboratoriale i concetti oggetto di apprendimento legati a competenze che giovani o adulti dovrebbero acquisire per agire meglio nei confronti della propria salute. È importante che il percorso non sia mai scorciato nelle singole espansioni laboratoriali. In un vissuto di malattia neoplastica in remissione è molto importante, ad esempio, che la persona all'interno di un gruppo risponda silenziosamente o attraverso le attività a queste domande:

- Come mi sente oggi?
- Perché ho deciso di frequentare questo gruppo?
- Qual è la mia principale aspettativa?
- Cosa sono disposta a mettere in gioco?

Dopo un confronto su questi temi, si può procedere con schede guida all'analisi dei vissuti ed ai successivi approfondimenti con i laboratori espressivi.

In molti casi si utilizza anche la sequenza dei *mandala*: in queste produzioni di derivazione junghiana, la persona è lasciata libera per 30 minuti di riempire un cerchio, rappresentazione simbolica dell'io, di linee e colori, ai quali poi attribuisce un titolo ed un commento delle linee e dei colori chiave.

I mandala possono essere ripetuti anche a casa fra un incontro e altro ed oggetto della supervisione periodica delle ricadute del gruppo.

È altrettanto importante ricordare che la modalità laboratoriale risulta essenziale quando si devono trasmettere concetti scientifici da tradurre in competenza.

Potrebbe sembrare, ad un primo impatto, una modalità che richieda un tempo eccessivo, ma ci si rende immediatamente conto che i risultati ottenuti sono molto più soddisfacenti, stabili, duraturi.

Per concludere, un'annotazione su quanto le metodologie attive utilizzate con modalità laboratoriale non abbiano nulla a che fare con le tante attività sulla gestione dei gruppi disponibili in altrettanti manuali.

Nella metodologia di Luoghi di Prevenzione, infine, e sempre in attuazione del Modello Teorico del Cambiamento, le schede e le proposte sono finalizzate alla soluzione di quei problemi specifici che intervengono ad ostacolare il processo di cambiamento intenzionale.

Bibliografia essenziale

Per i principali riferimenti teorici:

- Bateson G., *Mente e natura, un'unità necessaria*, Adelphi, 1984
 Gardner H., *Gardner Formae mentis, Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, 1987
 cura di se, Cortina, 1995
 Golemann D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, 2009
 Hillman J., *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino*, Adelphi, 2009
 Jung C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, TEA
 Le Doux J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini e Castoldi, 1998
 Maslow A., *Motivazione e personalità*, Amando Editore, 1992

Sulle tecniche interattive:

Scrittura creativa/ poetica della rêverie.

- G. Bachelard: *La poetica della rêverie, la poetica dello spazio, Il diritto di sognare, psicoanalisi del fuoco, Psicoanalisi dell'acqua.*

Playback theatre:

- Boal A., *Il poliziotto e la maschera*, La Meridiana, 2009
 Boal A., *Il teatro dell'oppresso*, La Meridiana, 2011
 Moreno J.L., *Il teatro della spontaneità*, Di Renzo Editore, 2007
 Moreno J.L., *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Di Renzo Editore, 2004
 Teatro dell'oppresso, teatro forum

Meditazione:

- Gunaratana H., *La felicità in otto passi*, Ubaldini
 Goldstein J., Kornfield J., *Il cuore della saggezza*, Ubaldini
 Kabat-Zinn J., *Dovunque tu vada ci sei già*, Tea
 Kabat-Zinn J., *Riprendere i sensi*, Corbaccio
 Kabat-Zinn J., *Vivere momento per momento*, Corbaccio
 Pensa C., *Attenzione saggia, attenzione non saggia*, Promolibri, Torino
 Pensa C., *L'intelligenza spirituale*, Ubaldini
 Segal Z., Williams M., Teasdale J., *Mindfulness*, Boringhieri
 Siegel D.J., *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore



29 MARZO 2021
ORE 14.30 - 18.00

TECNICHE INTERATTIVE E METODOLOGIE DI LUOGHI DI PREVENZIONE

Seminario ONLINE su piattaforma ZOOM
ad iscrizione obbligatoria
a cura di Luoghi di Prevenzione

Per informazioni
LUOGHI DI PREVENZIONE

segreteria@luoghidiprevenzione.it
www.luoghidiprevenzione.it



TECNICHE INTERATTIVE E METODOLOGIE DI LUOGHI DI PREVENZIONE

29 MARZO 2021 | ORE 14.30 - 18.00

OBIETTIVI

Applicazione del Modello Transteorico del Cambiamento, con approfondimento sui laboratori e le metodologie interattive utilizzate all'interno dei percorsi specifici sugli stili di vita.

DESTINATARI

Professionisti negli ambiti della promozione della salute e della formazione, collaboratori dei Progetti regionali e nazionali seguiti da Luoghi di prevenzione, partecipanti alla piattaforma didattica di formazione a distanza di Luoghi di Prevenzione.

PROGRAMMA

14.30 Il nuovo Piano della Prevenzione - **Paola Angelini, Sandra Bosi**

15.00 - 17.30: Percorsi laboratoriali interattivi:

Sessione A - **Claudia Monti, Daniele Pellegrino, Elena Miani, Stefano Alberini**

Esplorazione dei vissuti

Approfondimento Scientifico

Approfondimento Gioco di ruolo

Approfondimento Espressivo

Sessione B - **Franca Gentilini, Sandra Bosi, Amelia Ceci**

Esplorazione dei vissuti

Approfondimento Scientifico

Approfondimento Espressivo

Approfondimento Gioco di Ruolo

18.00: Domande e riflessioni finali

#8 I Metaloghi di Luoghi di Prevenzione

8. Le metodologie attive di Luoghi di Prevenzione

Il modello transteorico del cambiamento si applica a Luoghi di Prevenzione attraverso metodologie attive quali la poetica dell'immaginario, il gioco di ruolo, il teatro forum, il laboratorio scientifico, le metodologie espressive. Il percorso parte da una analisi dei vissuti, approfondimenti laboratoriali scientifici ed espressivi e la contrattazione di un obiettivo intenzionale di cambiamento.



Il volume è stato realizzato nell'ambito del progetto CCM: "Cambiare stili di vita non salutari. La formazione a distanza a supporto delle competenze dei professionisti in ambito della promozione della salute".