

N 44 Stati d'animo attraverso il corpo

Breve presentazione (generalità, parrocchia di appartenenza ed attività svolte, attività professionale).

Obiettivo: trasmettere messaggi attraverso la comunicazione non verbale.

Sedie in semicerchio, il conduttore assegna ad ogni partecipante, una situazione specifica tra quelle sottoelencate, attraverso le quali egli possa imparare ad esprimere se stesso:

- Richiedere attenzione
- Comunicare la sua stanchezza
- Manifestare affetto
- Esprimere rabbia
- Comunicare l'impazienza
- Esprimere furbizia

A turno, ad ogni partecipante, verrà richiesto di esprimere un determinato bisogno attraverso l'uso totale del corpo, compresa la mimica facciale e il contatto oculare; il resto del gruppo dovrà riconoscere ciò che intendeva esprimere e notare eventuali discrepanze nella comunicazione non verbale. Ogni componente alla fine del gioco, verbalizzerà cosa ha provato nell'eseguire l'esercizio. Nel caso qualcuno manifesti grande difficoltà, il conduttore può chiedere ad un altro del gruppo di sostituirlo.

VARIANTE: a) il conduttore può proporre, dopo aver distribuito due fogli ciascuno, di scrivere sul primo il proprio nome e lo stato emotivo più rilevante dei giorni precedenti ed a turno di rappresentarlo con l'atteggiamento corporeo che ritiene più opportuno.

Alla fine ogni partecipante esporrà agli altri, l'emozione rappresentata; il gruppo la confronterà con ciò che ha colto e scritto durante la sua rappresentazione.

Il conduttore dovrà evitare di negativizzare i comportamenti inadeguati

N 48 ESPRIMERSI ED ASCOLTARE

Breve presentazione (generalità, parrocchia di appartenenza ed attività svolte, attività professionale).

OBIETTIVO: imparare a riconoscere la modalità di esprimere un problema e la capacità di accogliere il problema dell'altro. Verifica la capacità di ognuno di entrare in sintonia con l'altro e la reale disponibilità di mettersi in gioco nella relazione. Da sei a 20 partecipanti, da mezz'ora ad un'ora.

- Formare un cerchio, invitare i partecipanti a pensare un problema di cui sentono la necessità di parlare. Aver cura che questa fase sia svolta in assoluto silenzio ed invitando ciascuno ad assumere una posizione rilassata; poco dopo li invita a scegliere liberamente le coppie ed a sedersi vicino;
- a turno uno dei membri inizia ad esporre il proprio problema all'altro che dovrà rispondere spontaneamente;

- Il conduttore fa effettuare uno scambio dei ruoli, chi ha esposto il problema ora ascolta quello dell'altro;

Al termine, ognuno dovrà esprimere come si è sentito nell'esporre e nell'essere ascoltato e quanto è riuscito ad ascoltare l'altro. Inoltre se si è trovato meglio nel ruolo di ascoltatore o in quello di espositore. Il conduttore farà notare se ci sono state delle difficoltà nell'esprimere qualcosa di sé o nell'accogliere e rispondere al problema dell'altro.

Il gruppo, al termine di ogni interazione, potrà fare le sue rilevazioni riguardo ciò che ha notato di volta in volta.

N51 ESPRIMITI NELLE SITUAZIONI DI DISAGIO

Obiettivo: esprimere ciò che pensiamo e sentiamo verso le persone per noi significative.

Sedie in cerchio, il conduttore invita ciascun partecipante a pensare ad una situazione del suo presente o del suo passato, in cui avrebbe voluto esprimere un proprio sentimento od opinione ad una determinata persona e non è riuscita a farlo (5 minuti). Aver cura che questa fase sia svolta in assoluto silenzio e invitando ciascuno ad assumere una posizione rilassata.

Ogni membro sceglie all'interno del gruppo un partner che possa rappresentare la persona da lui richiesta. Una volta formate le coppie, a turno ognuno si porrà davanti alla persona scelta e dovrà esprimere ciò che pensa o sente. Al termine, ognuno dovrà esprimere come si è sentito nel comunicare quello che sentiva o voleva esprimere e se ritiene di esserci riuscito. Il partner dovrà dire cosa ha provato nel ruolo assegnatogli. Il gruppo dovrà valutare quanto ogni membro è riuscito ad esprimere in maniera coerente attraverso la comunicazione verbale e non verbale. Si dovrà invitare il gruppo a non fare commenti durante le singole interpretazioni.