

**Numero dei partecipanti:** non rilevante

**Materiali:** materiali semplici

**Spazi:** 1 aula

**Difficoltà per il conduttore:** media

**Difficoltà per i partecipanti:** media

**Tempi:** meno di 1 ora

**Origine:** progettazione di Flavio Montanari

### Obiettivi

- presentarsi in modo un po' più approfondito;
- mettere a fuoco la differenza, nella propria percezione, fra come ci si vede e come si pensa che gli altri ci vedano;
- fare esperienza di una prima introspezione di sé di fronte al gruppo.

### Presentazione e svolgimento

Dopo che tutti si sono seduti in cerchio, il conduttore consegna a ciascun partecipante una penna ed un sacchetto di carta (tipo quelli che servono per avvolgere il pane).

Il conduttore spiega che vi possono essere vari modi di presentarsi; infatti noi non siamo solo quello che gli altri vedono, ma ci sono aspetti di noi più intimi e interiori.

È come se vi fossero due carte di identità: una che presenta alcune informazioni più "esterne", in qualche modo riscontrabili da tutti, ed un'altra che invece conosce solo il soggetto più interno, da mostrare solo ad alcune persone. Si può fare l'esempio dell'iceberg: ciascuno di noi è composto da una piccola parte visibile (la punta dell'iceberg che emerge dall'acqua), ma anche da una parte sommersa e meno visibile agli altri (quella prevalente che rimane sott'acqua) che rappresenta i nostri vissuti, gioie, sconfitte, delusioni, emozioni che non siamo in grado o non abbiamo il coraggio di esprimere.

Fermo restando che il gruppo non può permettersi un'intimità come quella che possiamo esprimere con gli amici, è comunque importante, per costruire legami di fiducia, fare conoscere parti di sé anche un po' più profonde.

In questo gioco ognuno dovrà scrivere all'esterno del sacchetto alcune sue caratteristiche che in qualche modo sono già visibili agli altri, mentre nella parte interna alcuni aspetti di sé che invece non sono conosciuti dal gruppo.

Se il gruppo dà l'idea di essere un po' in imbarazzo, è opportuno che il conduttore dia come indicazione la possibilità di descrivere i punti di forza e i punti di debolezza che ciascuno crede di avere. Il conduttore, nel caso in cui vi siano domande, fornirà altre eventuali indicazioni chiedendo a tutti di intervenire; in seguito lascerà a disposizione alcuni minuti, anche una decina se necessario, perché ciascuno possa eseguire la consegna.

A questo punto tutti leggeranno sia la parte esterna del sacchetto che la parte interna; naturalmente ciascuno sarà libero di omettere alcuni aspetti che ritiene di non dover svelare. I compagni potranno fare domande di chiarimento a chi sta leggendo il proprio sacchetto, tralasciando comunque ogni tipo di commento "giudicante".

## **Il debriefing**

Una volta che tutti hanno letto la propria carta d'identità, il conduttore chiederà com'è andata, se vi sono stati dei problemi, se si sono incontrate delle difficoltà, ecc.; inoltre il conduttore cercherà di portare l'attenzione sulle differenze che intercorrono fra ciò che uno pensa di sé e ciò che immagina che gli altri pensino di lui. Questo è un tema molto delicato per gli adolescenti (e non solo!) e può essere sviluppato in vari modi. In particolare la vicinanza fra l'immagine che si ha di sé e quella che gli altri ci rinviano influisce molto sulla crescita della propria autostima; in genere gli adolescenti pensano che i rinforzi positivi siano importanti se arrivano dalle persone più vicine (la mamma, gli amici del cuore, ecc.) e in effetti i sentimenti di vicinanza sono importanti, ma servono a poco per l'autostima; psicologicamente, infatti, le persone vicine vengono definite "il sé esteso", trattandosi spesso di persone che si scelgono perché hanno già molte cose in comune a noi.

In realtà si presta molta attenzione alle immagini che vengono rinviate dalle persone con cui condividiamo dei contesti ma che non abbiamo scelto (la classe, i colleghi di lavoro, vale a dire coloro con i quali bisogna saper fare gruppo); molta energia psichica viene investita in questa direzione.

Spesso però invece di investire nella comunicazione, cercando di farsi conoscere per quello che si è, si tende, anche inconsciamente, a "squalificare" coloro che ci rinviano immagini non positive, formulando pensieri del tipo: "Non mi importa quello che pensano gli altri di me, tanto io so che dentro valgo", "Gli altri non mi stimano perché non mi conoscono", ecc.

Ciò provoca stress e abbassamento dell'autostima e quindi l'energia viene in gran parte investita nei meccanismi di fuga, di difesa e nelle proiezioni.

## **L'esperienza ci dice che...**

Allenare i ragazzi a ragionare sull'immagine che si ha di sé e confrontarla con quella che si pensa abbiano gli altri è di grande utilità, anche se spesso non è semplice.

Questo gioco può risultare molto utile se il gruppo che si ha di fronte, a prescindere dall'età, è piuttosto attento e in grado di partecipare alla discussione che gli obiettivi propongono.

In caso contrario, a fronte cioè di un pubblico disattento e rumoroso, conviene chiudere il gioco e il debriefing molto velocemente.

## **Possibili varianti**

Le varianti di questo gioco possono essere tante. Per i ragazzi più piccoli conviene consegnare loro una traccia scritta di carta di identità (all'esterno: come ti chiami, quale pensi siano i tuoi punti di forza, e i tuoi punti di debolezza, cosa ti piace fare, quali sono i tuoi principali interessi, ecc.; all'interno: cosa gli altri apprezzano di te, cosa stavi facendo quando hai ricevuto un "bravo", quali sono alcune critiche che gli altri ti fanno, ecc.).

Naturalmente la metafora del sacchetto esterno ed interno per i ragazzi più grandi può essere abbandonata e utilizzata più propriamente la finestra di Yohary<sup>5</sup> in termini semplificati.

5. Cfr. il gioco n. 49.