

Istruzioni per il workshop online con la video partecipazione

Psicodramma, Atomo Sociale e Morte

scritto da

Alexandra Leitner & Michael Wieser (University of Klagenfurt)

Krzysztof M. Cieplinski (The John Paul II Catholic University of Dublin)

Ad ogni membro viene chiesto di preparare un foglio bianco (A4 o più grande), una penna e delle matite colorate

Psicodramma, Atomo Sociale e Morte – Questo workshop fornisce ai partecipanti l'opportunità di familiarizzare con gli aspetti pratici della recitazione psicodrammatica, della sociometria e dell'atomo sociale, nel contesto della morte e della perdita.

A. Introduzione / Warm-up (25 min)

1. Benvenuto ai partecipanti e spiegazione del format del workshop

“Vi diamo il benvenuto al nostro workshop. Passeremo tre ore accademiche assieme. Questo workshop sarà di tipo pratico. Per favore, considerate questa esperienza come parte della vostra formazione. In tal senso, avrete modo di sperimentare diverse tecniche, in modo da poterle studiare e metterle in pratica. Le tecniche saranno basate sulle vostre esperienze personali riguardo il lutto e la perdita. Tuttavia, non saremo in grado di elaborare queste esperienze durante questo workshop, ma solo di condividerle per il bene dell'apprendimento accademico e pratico. Pertanto, vi consigliamo vivamente di condividere e lavorare con le vostre esperienze di perdita e di lutto passate in un ambiente relazionale distanziato, non nella cerchia ristretta della famiglia e degli amici. Vi chiediamo di condividere le vostre esperienze e le emozioni SOLAMENTE nella misura in cui vi sentite a vostro agio nel farlo. Non è necessario che condividiate o che pratichiate tecniche con le quali non vi sentite a vostro agio. In caso di bisogno, per favore contattate il supporto psicologico offerto dall'Università degli Studi di Padova.”

2. Spiegazione dell'argomento, degli obiettivi e delle regole del workshop

“Presumiamo che abbiate visto il materiale video caricato sulla piattaforma Moodle riguardo l'argomento del modulo (in caso contrario, ti preghiamo di farlo al più presto). In questa lezione abbiamo fornito un'introduzione teorica al tema dello psicodramma, dell'atomo sociale e le sue relazioni con la morte. Durante questo workshop, avrete l'opportunità di continuare e mettere in pratica ciò avete imparato, dato che sarete invitati a disegnare il vostro atomo sociale delle esperienze più profonde e più significative.”

"Proponiamo di iniziare il nostro lavoro con una breve discussione sulle regole che possono aiutarci a trascorrere questo tempo insieme in modo efficace e sicuro. In primo luogo, vorremmo chiedervi di mantenere riservate tutte le informazioni personali condivise. Se lo desiderate, potete utilizzare acronimi o pseudonimi come soprannomi al posto del vostro nome. Vi preghiamo di non utilizzare i vostri cognomi. Il clima emotivo di fiducia e accettazione risulta essere molto importante per questa esperienza, pertanto vi chiediamo di non essere critici o giudicanti nei confronti altrui. Se volete fare altri commenti o suggerimenti che ci aiuteranno a lavorare in modo efficace, non esitate a farlo.”

“Scriveremo le regole di gruppo (**come riservatezza, accettazione, intervallo di tempo, auto-responsabilità, e altre varie regole suggerite durante la discussione**) nella chat. Vi preghiamo di visionarle alla fine del nostro scambio ed esprimere il vostro accordo con l'icona *pollice in su* (è possibile trovare il pulsante nella parte inferiore dello schermo)" (il formatore può anche suggerire qualsiasi altro rituale per esprimere l'accordo di gruppo).

“Vi preghiamo di ricordarvi che siete responsabili per voi stessi.”

“Avete domande o commenti da fare?” (il formatore li discuterà se necessario)

B. Azione: Lavorare con l'Atomo Sociale – Parte I (40 min)

1. Invito ai partecipanti:

“Propongo di iniziare il nostro lavoro con un piccolo esercizio che ci aiuterà a comprendere il ruolo dello psicodramma. Vi preghiamo di utilizzare i gesti per esprimere il vostro umore

o il vostro atteggiamento attuale circa la partecipazione al workshop.... Cercate di essere il più creativi possibile. A chi piacerebbe iniziare?"

Se necessario, è possibile proporre un turno e specificare l'ordine di auto-presentazione.

2. Alla fine del turno, invitare tutti i partecipanti a condividere:

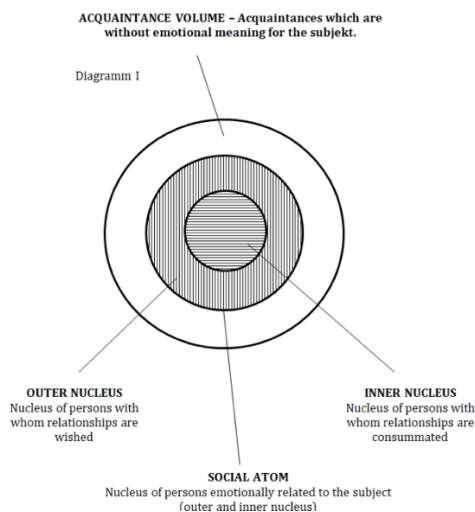
"Il termine psicodramma è composto da due parole: "psico" e "dramma". "Dramma" significa "azione", e la sua esplorazione (secondo Blatner). È un processo di apprendimento tramite l'esperienza. Che cosa abbiamo imparato da queste esperienze?"

"Chi vuole condividere le proprie esperienze e osservazioni relative a questo esercizio?"

"Che cosa ne pensate delle azioni e delle osservazioni fatte dagli altri membri del gruppo? Che cosa è stato interessante e nuovo per voi, e ci sono delle differenze tra la condivisione con le parole e la condivisione tramite le azioni del corpo?"

Rete sociale / Sociogramma

3. Presentazione di una rete sociale usando il Sociogramma di Moreno. Il formatore condividerà ora il suo schermo con il gruppo.



Atomo Sociale. (Figura originale: Moreno 1936, Sociometric Review 1)

"Lasciate che vi ricordi che il disegno sopra indicato di Jacob Moreno, illustra il suo concetto di atomo sociale. Come potete vedere, il cerchio al centro rappresenta il nucleo interno - **Nucleo Interno**. Qui potete disegnare tutte le persone con cui le quali avete delle relazioni interpersonali, le persone con le quali vivete e con le quali avere relazioni emotive in corso."

"Nel secondo nucleo (**Nucleo Esterno**) potete tracciare le persone con le quali vorreste avere una relazione. Se volete avere una relazione stretta con una persona, ma questa non è ancora attivata (è solo il vostro desiderio), potete disegnarla qui. Un'altra opzione è quella di disegnare in questo nucleo persone che vorrebbero avere una relazione con voi, ma che non hanno ancora."

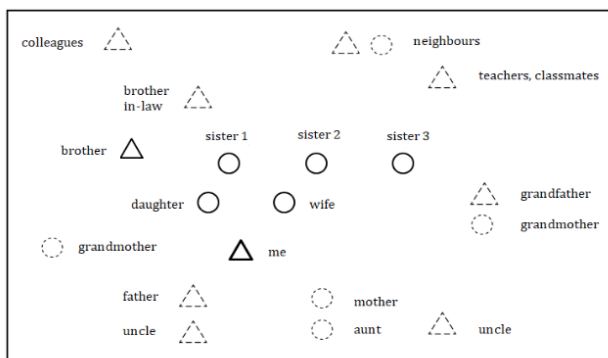
"Il terzo nucleo, più chiaro, è lo spazio per le conoscenze. Qui potete inserire persone che non sono emotivamente importanti per voi, come i vicini, i colleghi di lavoro o altri tipi di conoscenti. Tutti questi tre cerchi formano l'atomo sociale."

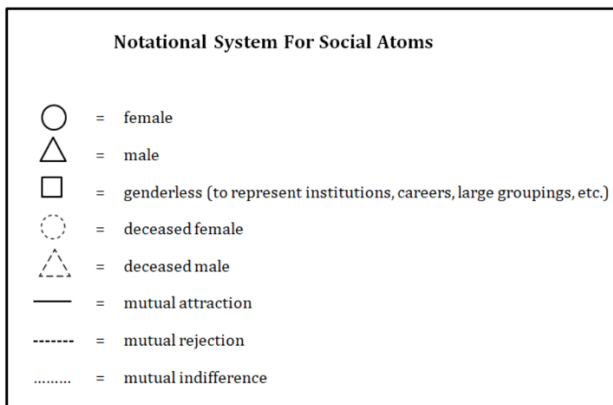
Chiedere ai partecipanti: "Avete domande?" e discutetele se necessario o desiderato.

Disegna il tuo Atomo Sociale

4. A tutti i partecipanti verrà chiesto di disegnare il proprio atomo sociale usando la piattaforma della video conferenza. Il formatore ricorderà ai partecipanti il sistema di notazione degli atomi sociali.

"Ora inizieremo a disegnare i nostri atomi sociali. Vi voglio ricordare il sistema di notazione per gli atomi sociali – lo potete osservare sui vostri schermi. "





"Potete usare queste icone per disegnare la vostra Rete Sociale."

Come si disegna l'atomo sociale?

"Ora possiamo iniziare a disegnare i nostri atomi sociali."

"Per favore, disegnate su un foglio bianco un simbolo che vi rappresenta, oppure potete utilizzare anche lo strumento Lavagna o Pittura o un qualsiasi altro software per disegnare. Vi preghiamo di scrivere accanto a questo simbolo la parola "IO". Per motivi di spazio, è vantaggioso per iniziare il disegno al centro del foglio."

"Successivamente, per favore aggiungete altri elementi al vostro simbolo per rappresentare tutte le persone e le cose con cui le quali avete una connessione emotiva. Anche loro saranno simboleggiati."

"Per semplicità, vi preghiamo di simboleggiare le donne con un cerchio e gli uomini con un triangolo. Terzo genere, gruppi o oggetti della rete sono rappresentati con un quadrato. Tuttavia, non ci sono limiti alla vostra immaginazione quando si scelgono i simboli. Prestate attenzione all'ordine dei vostri disegni: Elencate tutti i simboli. Usate il numero "1" per il simbolo posto per primo, "2" per il secondo simbolo, e così via. Inoltre, ogni simbolo riceve una breve etichetta per chi o per cosa rappresenta."

"Vi ricordiamo di utilizzare acronimi, nomi fittizi e pseudonimi per mantenere la riservatezza."

"La vicinanza o la distanza emotiva da una specifica persona possono essere espresse dalla distanza tra i simboli. La dimensione degli elementi dice qualcosa sul loro significato. I rispettivi simboli sono collegati al soggetto principale da linee o trattini. Una linea spessa indica un'attrazione reciproca. Una linea tratteggiata rappresenta un rifiuto reciproco."

"Potete decidere la prospettiva temporale della vostra rete. Potete disegnare il vostro atomo sociale passato, relativo alla vostra famiglia di origine, ad esempio, così come quello del vostro presente o del futuro."

"Ora siamo pronti per iniziare. Ci rivedremo nel gruppo tra 15 minuti, quindi per favore, spegnete le telecamere e i microfoni mentre lavorate. Se avete domande, non esitate a contattare me/ noi attraverso la chat in qualsiasi momento."

5. Dopo 15 minuti, bisogna chiedere a tutti i partecipanti di accendere le proprie telecamere e si suggerisce di continuare a lavorare con gli atomi sociali in piccoli gruppi composti da 3 persone.

Il formatore può dire:

"Ora avete 20 minuti per condividere e riflettere sui vostri sociogrammi. Per favore mostrateli ai vostri colleghi, spiegando chi è sul sociogramma e perché. Potete considerare sia il Nucleo Interno, sia il Nucleo Esterno. Considerate sia chi è vivo, sia chi è deceduto tra le persone raffigurate, e come questo è rappresentato nel disegno. È possibile considerare anche chi è più vicino alla persona centrale rispetto a chi è più lontano? Chi vi fa sentire stressati, tristi, felici o vi dà forza?"

"Si prega di dividere il vostro tempo equamente tra tutti i membri del gruppo."

"Dopo questi 20 minuti, faremo una pausa di 15 minuti, quindi ci rivedremo nel gruppo principale in 35 minuti. "

Lavoro in piccoli gruppi (20 min) e pausa di 15 min

B. Azione: Lavorare con l'Atomo Sociale – Parte II (45 min)

Condivisione dell'esperienza di gruppo (20 minuti)

1. Chiedere al gruppo di condividere:

"Quali fatti interessanti o significativi avete trovato mentre lavoravate in gruppo? Cosa comprendete meglio rispetto alla vostra rete sociale e rispetto le rappresentazioni della morte e della perdita?"

"Ora potremmo rendere il vostro atomo sociale più vivido usando il palcoscenico psicodrammatico e il gioco di ruolo. Chi vuole mostrare il proprio atomo sociale? Potete condividere il vostro schermo con noi."

2. Chiedere a un volontario di mostrare e spiegare il suo disegno, e quindi suggerire l'inizio del gioco di ruolo con esso.

"Cosa vorresti approfondire dalla tua esperienza? Ti preghiamo di scegliere delle persone che potranno svolgere il ruolo dei soggetti rappresentati nel tuo atomo sociale."

A seconda delle idee e dei bisogni del/la protagonista, il formatore può guidare lei/lui ad usare il gioco di ruolo, l'inversione di ruolo e il raddoppio per esplorare i ruoli e le relazioni rilevanti rappresentate nell'atomo.

Come formatore, dovresti guidare e supportare il protagonista affinché possa esprimere parole e messaggi chiave importanti, e sperimentarli attraverso i ruoli. Questo potrebbe attivare anche le risorse interne e la realtà del surplus. Dopo il gioco, si prega di fornire il feedback di ruolo, lo srotolamento e la condivisione nel gruppo.

C. Condivisione/Conclusioni (20 minuti)

1. Il formatore comunica ai partecipanti:

"Siamo alla fine di questo workshop, ma abbiamo ancora 15 minuti per condividere e riflettere sull'intera esperienza, e 5 minuti per domande generali sul workshop e sulla presentazione."

Domande per la riflessione:

- Quali esperienze hai avuto durante questo workshop?
- Che cosa ti è stato d'aiuto e che cosa invece ti ha ostacolato?
- Che cosa hai imparato, scoperto notato e che cosa ti porti via da questa esperienza?

"Puoi condividere e/o pubblicare i tuoi pensieri nella chat."

2. Dopo 15 minuti, il formatore può suggerire:

"Questo è un momento per eventuali domande generali. Sentitevi liberi di chiedere."

3. Il formatore informa i partecipanti circa ulteriori possibilità di contatto:

"Se le domande vi dovessero sorgere più tardi, mi potete contattare tramite il forum Moodle o via e-mail. "

" Grazie per la vostra partecipazione e coinvolgimento "

