

APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO E NARRAZIONE:



1. INTRODUZIONE.....	3
1.1 TERMINOLOGIA	6
2. FOBIA SOCIALE/ DISTURBO D'ANSIA SOCIALE.....	8
2.1 DEFINIZIONE	8
2.2 PUNTI SALIENTI DEL DISTURBO	10
2.3 PRIMI SEGNI, DECORSO, PROGnosi	10
2.4 L'EVOLUZIONE EPIDEMIOLOGICA DEL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE	10
2.5 DISTURBO D'ANSIA SOCIALE A VARI STADI DELLA VITA	14
2.6 IL FENOMENO HIKIKOMORI	15
3. RICERCA APPLICATA INTERVISTE CON I GIOVANI.....	16
3.1 OLANDA	16
3.2 SPAGNA	22
3.3 POLONIA	27
3.4 FRANCIA/MARTINICA.....	31
3.5 ITALIA	35
3.6 CONCLUSIONI GENERALI	38
4. LAVORARE CON I METODI CREATIVI	40
4.1 INTODUZIONE AI METODI CREATIVI.....	40
4.2 IMPARARE CON I METODI CREATIVI	41
4.3 GLI ASPETTI PSICOLOGICI DEL PROCESSO CREATIVO E LA STIMOLAZIONE DELLA CREATIVITÀ.....	42
4.4 ESEMPI DI METODI CREATIVI	44
4.5 COME POSSONO I METODI CREATIVI ESSERE COMPLETATI E COMBINATI CON ALTRI METODI?.....	46
4.6 ALTRI METODI CREATIVI NEL TRATTAMENTO DEL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE	49
5. IL POTERE DELLE STORIE	51
5.1 IL POTERE DELLA NARRAZIONE	51
5.2 LA STRUTTURA DI UNA STORIA	52
5.3 ESSERE DRAMMATURGO DELLA PROPRIA VITA.....	57
5.4 L'ORIGINE E IL VALORE DELLA MEMORIA.....	59
5.5 IL VIAGGIO COME METAFORA	61
6. STORIE CANTATE: mettere un testo in musica	63
6.1 PRESENTAZIONE DELLE STORIE CANTATE	63
6.2 QUATTRO APPROCCI	64
6.3 ASPETTI IMPORTANTI	66



6.4 COME SVILUPPARE UN'ESPERIENZA LABORATORIALE	67
7. IL TEATRO DELL'OPPRESSO E IL SUO PROCESSO CREATIVO	69
8. LAVORARE CON IL TEATRO	71
8.1 LE FASI DEL LAVORO CON IL TEATRO	71
8.2 IL TEATRO E LE ALTRE TECNICHE DI LAVORO	72
8.3 IL TEATRO È EFFICACE?	73
8.4 FONDAMENTI PSICOLOGICI DEL TEATRO	73
9. COME ORGANIZZARE UN WORKSHOP E COME COINVOLGERE I GIOVANI	75
9.1 IL GRUPPO TARGET	75
9.2 PROGETTARE UN WORKSHOP	75
Bibliografia	87

1. Introduzione

Quando ci riferiamo ai giovani, si ha l'idea che si trovino a proprio agio, che abbiano un forte senso di autostima e che si integrino socialmente durante la crescita. Sfortunatamente, alcuni di loro crescendo vanno nella direzione opposta sviluppando, per esempio, un doloroso senso di consapevolezza, paura dal rifiuto o imbarazzo e disagio negli ambienti sociali. L'ansia di cui loro hanno esperienza è nota come Disturbo d'Ansia Sociale, una condizione molto intensa e che può potenzialmente interferire con ogni aspetto della loro vita.

Il Disturbo d'Ansia Sociale è infatti il terzo più comune disturbo mentale dopo la depressione e l'abuso di sostanze e sorprendentemente (anche se non molto analizzato nel profondo) è comune tra le persone più giovani. Perché? Esperienze negative – a casa dovute a tensioni familiari o a scuola dovute al bullismo, per esempio- hanno un effetto dannoso nello sviluppo delle loro basi cognitive e abilità emotive. Nella WHO European Region, i disturbi d'ansia e depressione sono finiti tra le cinque maggiori cause del carico di malattia complessivo. Le conseguenze e l'impatto? Davvero alti. I risultati accademici sono scarsi, con gli individui a rischio di lasciare precocemente la scuola e ottenere titoli accademici minori (Van Ameringen et al. 2003).

Quali sono i fattori di rischio del Disturbo d'Ansia Sociale?

- Essere una donna (l'Ansia Sociale è più comune nel genere femminile che in quello maschile)
- Avere un parente stretto con l'Ansia Sociale o con un altro disturbo d'ansia
- Essere timido, introverso, o restio a provare nuove cose
- Avere qualsiasi tipo di problema fisico o di salute evidente
- Aver vissuto esperienze dolorose o traumatiche come essere vittima di bullismo

Come possiamo notare, i fattori di rischio possono toccare tutti. E quello che stiamo correntemente vivendo a causa del COVID-19 è un momento storico in cui l'ansia sociale è un'esperienza collettiva invece che un disturbo applicabile solo ad uno specifico gruppo. La pandemia ha avuto un tremendo impatto sociale sui giovani poiché la relazione con i loro coetanei è cruciale e il lockdown è stato un fattore di vulnerabilità in più.

Ad oggi non ci sono ancora conoscenze e affermazioni su ciò che le persone potranno o potranno sperimentare a lungo termine. Comunque sia, ci sono già delle ipotesi basate sulla cosiddetta "*terza pandemia sociale*" caratterizzata da aspetti post-traumatici e depressivi. Sulla base di queste considerazioni, il progetto **STOP! WORDS in PROGRESS** vuole esplorare le possibilità di sviluppare Moduli Didattici basati sull'apprendimento socio emotivo rispondendo al bisogno dei giovani di lavorare sul Disturbo d'Ansia Sociale. Nello specifico, la metodologia usata integrerà l'educazione **non formale, creatività** e pratiche di **psicologia** in Moduli Didattici sviluppati attraverso tre fasi creative: **Teatro sociale, storytelling & storie cantate**. L'obiettivo generale è coinvolgere i giovani facendoli lavorare in cinque abilità specifiche:

1. Consapevolezza Emotiva (come identificare e riconoscere le emozioni)

2. Autoregolazione Emotiva (sapere come regolare e come controllare un'emozione)
3. L'abilità di prendere decisioni responsabili
4. Abilità relazionali (comunicare, cooperare, negoziare, dare e chiedere aiuto)
5. Consapevolezza Sociale (empatia, rispetto degli altri e apprezzamento della diversità)

Il progetto mira a:

- Ampliare l'offerta europea di percorsi formativi innovativi nel campo della gioventù
- Ampliare dialogo e consapevolezza a livello europeo sulle questioni e problematiche relative ai giovani e sui disturbi mentali.
- Migliorare la capacità dei lavoratori e delle organizzazioni giovanili di rispondere, tramite servizi di qualità, ai bisogni formativi delle persone giovani.
- Ampliare il dialogo e la consapevolezza nell'Unione Europea sulla questione della salute mentale e sul riconoscimento dell'educazione non formale.

Abbiamo iniziato questo progetto studiando come l'ansia sociale si manifesta tra i giovani nel nostro panorama sociale attuale e le sue caratteristiche. A tal fine, abbiamo fatto una ricerca a tavolino approfondita, intervistando al tempo stesso diversi giovani che affrontano il disturbo d'ansia sociale. In questo processo di ricerca, ci siamo anche concentrati su come i metodi creativi che suggeriamo possono essere applicati nel lavoro con gruppi di giovani con disturbo d'ansia sociale. In generale, descriviamo quindi gli aspetti positivi di lavorare con i metodi creativi e, nello specifico, prestiamo particolare attenzione alle discipline che vorremmo applicare, ovvero narrazione, storie cantate e teatro (sociale). Questi capitoli sono stati sviluppati dai partner di questo progetto, che sono tutti specialisti in uno dei settori trattati.

Riteniamo che la combinazione e la condivisione di queste competenze porterà a un ulteriore sviluppo di metodi che possono essere utilizzati a beneficio del nostro gruppo target.

I risultati di questa ricerca sono davanti a te ora. Abbiamo descritto teoricamente i moduli che useremo come base per il toolkit e per la piattaforma online che svilupperemo nelle prossime fasi del progetto.

STOP! Words in Progress è un progetto realizzato da: Storytelling Centre di Amsterdam (Paesi Bassi), NoGap di Orvieto (Italia), La Xixa Teatre di Barcellona (Spagna), D'Antilles et D'Ailleurs (Francia/Martinica), e Makao di Varsavia (Polonia). Il progetto è stato reso possibile dal supporto dell'Unione Europea all'interno del programma Erasmus+.

1.1 TERMINOLOGIA

Nonostante abbiamo fatto del nostro meglio per evitarlo, nelle prossime pagine ti imbatteai probabilmente in alcuni termini specifici. Lasciaci spiegare i più importanti e frequenti:

Laboratorio	Una combinazione di esercizi che contengono un percorso logico e formativo che va dal <i>team building</i> al trovare elementi comuni. Il disegno del percorso dipende dal contesto in cui il laboratorio è implementato. Un laboratorio comprende una sessione di lavoro con il gruppo. Generalmente dura intorno alle 2 ore ma potrebbe durare da 1 a 3 ore a seconda dai bisogni del gruppo. A volte le persone usano anche “formazione” per riferirsi ad un laboratorio.
Progetto	Quando ci riferiamo ad un progetto, intendiamo l’insieme dei laboratori.
Esercizio	Un elemento di un laboratorio che ha un inizio e una fine e di solito copre un tipo di azione e un obiettivo specifico.
Toolkit	Un insieme di strumenti per un determinato utente. Include generalmente una descrizione e uno sviluppo dettagliato degli esercizi e delle attività e linee guida su come applicarli includendo consigli, raccomandazioni e considerazioni basati sull’esperienza.
Facilitatore	Un facilitatore è la persona che pianifica, sviluppa e gestisce le sessioni. Questa figura porterà materiale, storie, domande, giochi, ed esercizi per far partecipare il gruppo. Noi abbiamo scelto di usare il termine facilitatore invece di formatore/coach, visto che crediamo che questa persona dovrebbe facilitare i giovani nel loro processo di sviluppo. Il facilitatore dovrebbe incoraggiarli a scoprire loro stessi in relazione con l’altro, usando gli strumenti forniti con questo toolkit. Come regola generale, il facilitatore dovrebbe evitare di essere eccessivamente direttivo nel modo di interagire e facilitare e rendere protagonisti i partecipanti in base alle loro esigenze.
Storyteller	Lo storyteller è semplicemente la persona che condivide storie. Il facilitatore può anche essere uno storyteller professionale che è pagato per esibirsi, ma in questo contesto sia il facilitatore che i partecipanti diventeranno storyteller in diversi momenti e man mano racconteranno storie di finzione e vita reale
Approccio Centrato sulla Persona	L’Approccio Centrato sulla Persona descrive una pratica dove i bisogni, l’autonomia e i desideri delle persone che partecipano sono centrali per il processo ed indirizzano il lavoro. È associata all’educazione e alla psicologia. Il concetto è costruito partendo

	dalle idee del terapeuta Carl Rogers che credeva che per raggiungere la guarigione psicologica dovessero essere presenti certe condizioni nella relazione tra il terapeuta e la persona in terapia, ovvero quelle dell'empatia, della considerazione positiva incondizionata e della congruenza.
L'approccio basato sui Punti di Forza	L'idea di un approccio basato sui punti di forza è stata avanzata dall'assistente sociale nordamericana Bertha Reynolds negli anni '90. Incoraggia il focus sui punti di forza degli individui invece che sulle mancanze. Questo approccio considera la persona nel suo insieme, la sua esperienza di vita, la resilienza, e le abilità così come il contesto all'interno delle reti sociali e comunitarie.

2. FOBIA SOCIALE/ DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

2.1 DEFINIZIONE

La fobia sociale, conosciuta anche come Disturbo d'Ansia Sociale (DAS), è stata inclusa nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5), nella sezione dei disturbi d'ansia.

La fobia sociale è un disturbo d'ansia caratterizzato dai sentimenti di paura e ansia in situazioni sociali (es. parlare in pubblico, mangiare in pubblico, etc.). In molti casi, queste paure sociali sono attivate da comportamenti appresi ed esperienze sociali negative esperienze come (per esempio) aver sperimentato situazioni pubbliche umilianti, aggressioni, etc., così come pensieri disfunzionali su sé stessi (ad esempio, non riuscirò a dire nulla) e sugli altri (rideranno tutti di me).

La principale caratteristica della fobia sociale è l'intensa paura o ansia che il soggetto sperimenta in situazioni sociali in cui può essere osservato da altre persone.

I criteri per diagnosticare la fobia sociale stando al DSM-5 sono:

- Marcata paura o ansia per una o più situazioni sociali in cui l'individuo è esposto a possibili controlli da parte di altri. Gli esempi includono interazioni sociali (ad esempio, avere una conversazione, incontrare persone sconosciute), essere osservati (ad esempio, mangiare o bere) e esibirsi di fronte ad altri (ad esempio, fare un discorso).
- L'individuo teme di agire in un modo o di mostrare sintomi di ansia che saranno valutati negativamente (ad esempio, saranno umilianti o imbarazzanti; porteranno al rifiuto o offenderanno gli altri).
- Le situazioni sociali quasi sempre provocano paura o ansia.
- La paura o l'ansia è sproporzionata rispetto alla minaccia reale posta dalla situazione sociale ed è persistente (in genere della durata di 6 mesi o più) e provoca stress clinicamente significativo o compromissione sociale, professionale, o altre importanti aree di funzionamento.
- La paura, l'ansia o l'elusione non sono attribuibili agli effetti fisiologici di una sostanza o di un'altra condizione medica.

I sintomi fisici sperimentati sono come quelli di ansia e soprattutto quelli di vergogna:

- Battito rapido
- Arrossimento
- Eccessiva sudorazione
- Gola e bocca secca
- Tensione muscolare o contrazioni
- Tremolio
- Problemi di stomaco

Le persone con fobia sociale presentano eccessivo allarme e disagio in situazioni come le seguenti:

- Parlare in pubblico

- effettuare delle attività sotto lo sguardo altrui (ad es. leggere in chiesa o suonare uno strumento musicale; mangiare insieme ad altre persone; firmare un documento davanti a degli osservatori);
- Usare un bagno pubblico
- Conoscere nuove persone
- Esprimere la propria opinione in gruppo
- Prendere la parola in una riunione

Queste sono alcune delle situazioni (vissute realmente e/o immaginate) che attivano una serie di timori, e i sintomi di cui abbiamo precedentemente parlato. I soggetti hanno la tendenza a mettere in atto comportamenti allo scopo minimizzare o eliminare il disagio sperimentato.

Le preoccupazioni che le persone con fobia sociale sperimentano fanno riferimento al temere che:

- le loro prestazioni o azioni appariranno agli occhi degli altri inadeguate e/o ridicole.
- la loro ansia sarà evidente per il fatto che gli potrebbe capitare di sudare, arrossire, vomitare a causa della tensione, tremare o parlare con voce flebile e incerta e che tutti si accorgeranno di ciò e li osserveranno e giudicheranno.
- potrebbero perdere il filo del discorso e non ricordare più nulla di ciò che avevano da dire o che non riusciranno a trovare le parole per esprimersi.
- potrebbero apparire come una persona debole di carattere, eccessivamente dipendente dal giudizio degli altri, disposta alla sottomissione.
- La persona si impegna sistematicamente ad evitare le brutte figure (non dare segni di vergogna).

I comportamenti maggiormente messi in atto, in modo più o meno marcato sono:

- l'evitamento di situazioni, comportamenti, luoghi, contesti, persone che possono elicitare le situazioni temute.
- tentativi di minimizzare e/o nascondere il proprio disagio e la propria ansia (comportamenti protettivi), al fine di non apparire inadeguati (riuscendoci peraltro spesso solo parzialmente o per niente).

2.2 PUNTI SALIENTI DEL DISTURBO

I soggetti che soffrono di disturbo di ansia sociale sono eccessivamente preoccupati di poter fare qualcosa d'imbarazzante o umiliante che porterà gli altri a giudicarli negativamente. La strategia che usano per mettere a bada la propria ansia è evitare di fare o dire qualsiasi cosa possa loro causare un'umiliazione.

Questo disagio si manifesta in maniera eccessiva influenzando tutti gli ambiti della vita di un soggetto.

2.3 PRIMI SEGNI, DECORSO, PROGnosi

L'età media di insorgenza del disturbo d'ansia sociale è tra gli 8 e 15 anni nel 75 % delle persone. Esso può svilupparsi improvvisamente dopo aver avuto un'esperienza umiliante oppure l'esordio può essere lento e graduale. I soggetti giovani tendono a manifestare ansia sociale marcata ma focalizzata per certe situazioni, mentre, con l'avanzare dell'età, persone più anziane hanno livelli più bassi di ansia, ma diffusa in svariati contesti.

Chi soffre di fobia sociale vive reazioni emotive molto intense collegate ad alcuni contesti sociali. L'ansia anticipatoria elevata, nel caso di un evento temuto imminente rispetto al quale si teme di fare brutta figura o forte ansia e disagio nel caso che dalla situazione sia impossibile sottrarsi, crea sintomatologia ansiosa e disagio duraturi.

Chi soffre di fobia sociale, inoltre, tende ad evitare luoghi e situazioni al fine di sottrarsi ai sintomi ansiosi, ciò causa la sempre maggiore riduzione delle attività e delle situazioni innescando un circolo vizioso che peggiora sia il quadro fobico che la qualità di vita. Le conseguenze si possono riflettere nell'ambito della vita soprattutto sociale, ma anche lavorativo.

In genere la paura collegata alla fobia sociale è quella di essere visti come persone deboli, ansiose, non equilibrate, stupide, noiose o comunque giudicate negativamente.

Per tale ragione chi soffre di fobia sociale può avere difficoltà ad instaurare nuove conoscenze sia intime che più superficiali e difficoltà nelle situazioni di gruppo. Tutto ciò può causare isolamento e conseguente rabbia e depressione secondaria.

Il disturbo d'ansia sociale presenta un andamento persistente e tendente alla cronicizzazione. Nel 60% dei soggetti il disturbo non adeguatamente trattato va incontro a un decorso della durata di anni. La sintomatologia può andare incontro a remissione parziale nel caso in cui gli eventi che lo attivano non siano più presenti, ma tenderà a ricomparire al ripresentarsi degli eventi d'innescamento.

2.4 L'EVOLUZIONE EPIDEMIOLOGICA DEL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

La fobia sociale è un disturbo alquanto diffuso tra la popolazione. Secondo alcuni studi, la percentuale di persone che ne soffre va dal 3% al 13%. Sempre secondo questi studi sembra che l'ansia sociale caratterizzi più le donne che gli uomini.

Lo studio epidemiologico europeo ESEMeD, del 2001, è stato il primo studio sulla prevalenza dei disturbi mentali al quale hanno preso parte sei paesi europei (Italia, Belgio, Francia, Germania, Olanda e Spagna). Lo studio è relativo alla prevalenza a un anno e nella vita (lifetime) dei principali disturbi mentali non psicotici, che comprendono i disturbi d'ansia (ansia generalizzata, disturbi da attacchi di

panico, fobia semplice, fobia sociale, agorafobia, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo post traumatico da stress), i disturbi affettivi (depressione maggiore e distimia) e l'abuso o dipendenza da alcool.

In Italia lo studio è stato promosso e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) nell'ambito del Progetto Nazionale Salute Mentale. Sono state condotte interviste per un totale di 4.712 soggetti, effettuate tra il 2001 e il 2002. I risultati italiani hanno mostrato come la depressione maggiore, le fobie specifiche e la distimia siano risultati i disturbi più comuni, con percentuali di prevalenza nel corso della vita rispettivamente pari al 10,1%, al 5,7% ed al 3,4%, seguiti dal disturbo post traumatico da stress, dalla fobia sociale e dal disturbo d'ansia generalizzata (riscontrati nel 2% circa dei soggetti intervistati).

In Spagna, lo studio è stato promosso e coordinato dal National Institute of Statistics (INE). Tra i sei paesi studiati dall'ESEMeD, i tassi più alti registrati erano in Spagna (78.6 %). L'ultimo European Health Survey condotto nel paese durante la pandemia (ESES, 2020), da Luglio 2019 fino a Luglio 2020, mostrava una crescita nella percentuale di popolazione che si sentiva giù o depresso, aveva problemi nel dormire, e poco interesse o gioia nel fare cose.

Nei Paesi Bassi, dati nazionali recenti sul numero di bambini con disturbo d'ansia non sono disponibili. Le ultime cifre disponibili sono del 1997 (per ragazzi fino ai 18 anni) e del 2010 (per ragazzi dai 18 ai 24 anni). Inoltre, un sondaggio nell'Olanda del Sud nel 2003 fornisce dati sulla prevalenza di disturbi d'ansia nei bambini fino a 16 anni. Più del 10% dei giovani olandesi tra 13 anni e 17 anni hanno avuto un disturbo d'ansia nei sei mesi prima del sondaggio. Ovvero approssimativamente 114.000 giovani (Verhulst ed altri 1997). Nella categoria dei ragazzi tra i 18 e i 24 anni, la percentuale dei disturbi d'ansia è 11.7 % durante l'ultimo anno. I disturbi d'ansia più comuni in entrambi i gruppi d'età sono la fobia sociale e la fobia specifica. Questi disturbi sono più frequenti nelle ragazze che nei ragazzi. Questi dati derivano dalle interviste fatte ai giovani (Verhulst ed altri 1997) e ai giovani adulti (De Graaf ed altri 2010). Negli studi del 2003 nella popolazione del Sud dell'Olanda, i genitori hanno riportato sintomi ansiosi/depressivi nel 2,5% dei bambini di 2-3 anni. Nel gruppo d'età dai 6 ai 16 anni, 3.2% dei bambini risultano nella scala ansioso/depressivo (Tick, ed altri 2007).

In Francia, con una popolazione di 65 milioni, circa 12 milioni di abitanti (18%) soffrono attualmente di una o più malattie mentali (Missions et organisation de la santé mentale et de la psychiatrie, 2009). La prevalenza della depressione maggiore in Francia negli ultimi 12 mesi era di circa l'8% negli anni 2000 e sembra essere aumentata al 10% negli anni 2010. Gli studi su base nazionale tendono a sottostimare questa prevalenza (<2%) considerando solo le più gravi depressioni, ospedalizzate, e trattate con antidepressivi (Fond, G., Lançon, C., Auquier, P., & Boyer, L., 2019). I tassi di prevalenza su 12 mesi e una tantum osservati erano rispettivamente 6.0% per episodi di depressive maggiori, 1.6% per distimia, 2.1% per i disturbi d'ansia generalizzati, 1.2% per i disturbi di panico, 0.6% per l'agorafobia, 2.2% per il disturbo post-traumatico da stress, 1.7 % per la fobia sociale, 4.7% per la fobia specifica, 0.5% per abuso d'alcool e 0.3% per dipendenza d'alcool.

In Polonia, secondo una ricerca del 2021:

- 25% delle persone soffrono di depressione (nel 2017 era circa il 4%)
- 36% di persone giovani (18-30) soffrono di depressione
- 23% dei teenagers soffre del disturbo d'ansia generale e il 42% dei teenagers di tutti tipi di disturbi d'ansia (incluso disturbi sociali)
- 17% degli adolescenti tra i 16 e i 18 anni hanno dichiarato di aver pensato al suicidio
- 3% degli adolescenti hanno provato a suicidarsi

Come sono cambiati questi dati dall'inizio della pandemia?

È dal marzo del 2020 che l'Italia e il mondo intero stanno attraversando una delle fasi più difficili e impegnative della storia dell'umanità. Tutti quanti noi eravamo abituati a leggere sui libri di storia le varie pandemie di colera, di peste, della spagnola, pensando fossero come un qualcosa di ormai consegnato alla storia e molto distante da noi.

Purtroppo, invece tutto questo, se pur con aspetti clinici diversi, lo abbiamo vissuto direttamente, in prima persona, con tutta una serie di conseguenze. Una di queste conseguenze è chiamata "sindrome della capanna".

La sindrome della capanna è l'effetto collaterale più evidente conseguente al lockdown per molti, anche tra coloro che non avevano mai sofferto prima di disturbi psicologici particolari, ossia la paura di uscire e lasciare la propria casa, il luogo che per mesi ci ha fatto sentire al sicuro, al riparo da qualsiasi pericoloso agente esterno. I sintomi prevedono la presenza di ansia, paura e frustrazione, disturbi del sonno, depressione e spiccata tendenza all'irascibilità.

Questa sindrome ha tendenza a cronicizzarsi ed è sostenuta dalle seguenti paure:

- Il terrore verso il mondo esterno
- La paura di ammalarsi
- il timore di contagiare i propri cari
- la convinzione di non ritrovare più il mondo che si conosceva prima

Comunque, è paradossale però pensare che questi disturbi sono emersi principalmente in soggetti che stavano psichicamente bene. Come abbiamo precedentemente accennato, le tentate soluzioni che vengono messe in atto dalle persone che soffrono di fobia sociale, per diminuire i sintomi d'ansia, consistono nell'evitare attivamente le situazioni, le relazioni sociali o di affrontarle con intensa paura e ansia. Pertanto nel periodo di isolamento forzato, le persone che già soffrivano di queste difficoltà hanno vissuto la quarantena con una diminuzione dei sintomi. Per questa ragione, se da una parte l'isolamento forzato ha permesso loro di vivere con maggior serenità rispetto a queste problematiche, dall'altra potrebbe aver rafforzato la loro incapacità ad affrontare le situazioni sociali, potenziando fobie e insicurezze, quindi peggiorando il problema.

L'attuale fase di emergenza sanitaria è cambiata ed è caratterizzata sia dalla convivenza con il Covid-19, sia da interventi di immunizzazione e prevenzione alla salute mediante la vaccinazione di massa e contestualmente prevede la necessità di uscire per svolgere le attività

lavorative, con le misure di protezione e sicurezza. Questa situazione può generare nelle persone stress, ansia, depressione e difficoltà a gestire la “nuova normalità”, mentre nelle persone che soffrono di fobie sociali può provocare una forte ansia o paura intensa ed in alcuni casi tale condizione può sfociare nel panico.

In Italia, un recente studio (Talevi et al., 2021) riporta come la pandemia CoViD-19, tuttora in corso, sta avendo un enorme impatto psicologico sugli individui. Le persone hanno sperimentato un notevole disagio psicologico durante la fase iniziale dell'epidemia di Covid-19 in termini di ansia, depressione e sintomi post-traumatici. A livello globale, i risultati sono relativamente coerenti in termini di gravità: la maggior parte degli individui soffriva di disturbi lievi-moderati, mentre i soggetti che riferivano sintomi gravi erano una minoranza. Al contrario, i risultati preliminari del progetto di ricerca sono in linea con gli studi cinesi. Sono stati riscontrati alti tassi di esiti negativi sulla salute mentale, inclusi sintomi di stress post-traumatico e ansia, nella popolazione generale italiana e negli operatori sanitari a tre settimane dall'inizio delle misure di blocco del CoViD-19, associati a diversi fattori di rischio correlati al CoViD-19. Il sesso femminile e l'età più giovane erano associati a un rischio più elevato di esiti di salute mentale.

In Spagna, uno studio recente (EASE,2020) ha evidenziato che, dall'inizio della pandemia, c'è stato un aumento del 3.3% della popolazione con poco interesse o gioia nel fare cose, 2.8% con sentimenti negativi o depressi, e 2% con problemi nel dormire. Tuttavia, c'è stata una diminuzione del 5.1% di persone che si sentono stanche e del 1.7% di coloro che si sentono male con sé stessi. I cambiamenti in questi indicatori erano più evidenti per le donne che per gli uomini, anche a partire da valori pre-pandemici più elevati.

Nei Paesi Bassi, dal 2020, circa il 4 % delle persone giovani tra i 12 e i 18 anni dicono di avere avuto la depressione per almeno sei mesi nell'anno precedente. Confrontato con il 2014, questo è più del doppio dei giovani che stanno lottando con la depressione. Nel 2014, rappresentavano l'1.8 % dei giovani tra i 12 e i 18 anni.

La depressione è molto comune tra i giovani di età compresa tra i 16 e i 20 anni con una percentuale che si aggira al 7%. Rispetto al 2014, c'è stato un aumento in questo gruppo d'età. In quell'anno, il 6.5 % diceva di aver sofferto di depressione per almeno sei mesi. Anche se la depressione si verifica almeno tra i 12 e i 16 anni al 4 %, questo gruppo d'età ha visto il più grande aumento rispetto al 2014. Nel 2014, lo 0.7 % dei giovani tra 12 e 16 anni raccontavano esperienze di depressione. Questi dati vengono dall'indagine sanitaria (CBS, 2021). Queste cifre rappresentano sentimenti di depressione auto-riferiti e non di depressione diagnosticata. Non sono disponibili dati olandesi sui bambini con un disturbo depressivo diagnosticato. Sulla base di ricerche straniere si stima che circa l'1% dei bambini sotto i cinque anni, l'1,8% dei bambini tra i 6 e i 12 anni e tra lo 0,4 e l'8,3% (a seconda dei criteri e del metodo di ricerca) dei bambini sopra i 12 anni abbiano un disturbo depressivo (Trimbos Institute, 2009).

La percentuale di persone che soffrono d'ansia sociale in Francia è aumentata significativamente durante la pandemia del Covid. Durante la prima ondata della pandemia la prevalenza d'ansia era del 26.7%, un dato due volte più alto rispetto a quello osservato in un sondaggio precedente (13.5% nel 2017) (Santé Publique France, Enquête CoviPrev). Stando alla ricerca condotta da Aziz Essadek e Thomas Rabeyron, durante la pandemia del Covid, il 43% degli studenti in Francia hanno sofferto di depressione (6.96% di livello grave), il 39.19% hanno sofferto d'ansia (20.7% di livello grave) e il 42.94% di disagio (16, 09% di livello grave). Il punteggio femminile era significativamente più alto di quello dei maschi nelle dimensioni della depressione, dell'ansia e del disagio. La ricerca è stata condotta su un gruppo di 8.004 studenti francesi nella parte Est della Francia, ma l'età (21.7 anni), il sesso (67.47% donne) e il tasso di borse di studio (40.8%) mostrano che gli 8004 studenti che hanno risposto (13.36% degli studenti) sono rappresentativi della popolazione universitaria in Francia.

In Polonia, all'inizio del 2021, il 37% dei ragazzi di 18 anni aveva sintomi di depressione, mentre ben il 17% dichiarava il desiderio o l'intenzione di suicidarsi. Questo risultato altamente inquietante è confermato dai dati della Give Children Strength Foundation, secondo la quale il 9.2% degli adolescenti è autolesionista (6% prima della pandemia), e il 2,9% ha tentato il suicidio. Inoltre, secondo le statistiche della polizia, il 2020 è stato un anno record per i suicidi giovanili, con 116 bambini che si sono tolti la vita. In uno studio di Babicki e Migas (Babicki, Mastalerz Migas, 2020), il 77% degli intervistati ha espresso paura di contrarre il COVID 19, il 23% ha avuto livelli elevati di ansia, mentre il 45% ha sofferto di ansia generalizzata. Un altro studio condotto da psicologi dell'Università di Lodz ha indicato che il 53% aveva un livello di stress superiore a 7 sten, che è elevato. Uno studio del maggio 2020 condotto dal team della dottoressa Margaret Gambin (Gambin et al., 2020) ha indicato che il 36,6% degli intervistati di età compresa tra 18 e 34 anni era a rischio pandemico per la gravità clinica dei sintomi depressivi. E in questo caso, si trattava di più del doppio del tasso pre-pandemia.

2.5 DISTUBO D'ANSIA SOCIALE A VARI STADI DELLA VITA

Durante l'infanzia e l'adolescenza, fluttuazioni dell'ansia e delle paure sono considerate normali e si manifestano principalmente con la paura degli estranei e ansia di separazione nei bambini più piccoli, e sotto forma di ansia prestazionale nei bambini più grandi e negli adolescenti. È frequente che un bambino possa mostrarsi preoccupato nell'affrontare una interrogazione o mostrarsi riluttante nell'entrare a far parte di una classe nuova o di un gruppo nuovo, così come un adolescente possa esitante nel partecipare ad una festa o nel chiedere un appuntamento. Queste paure sono per lo più passeggero e determinano un disagio limitato, l'ansia infatti si attenua fino a sparire non appena il soggetto affronta tali esperienze familiarizzando con esse.

Tuttavia, un bambino affetto da fobia sociale è diverso da un bambino semplicemente timido.

Il bimbo timido non prende l'iniziativa per giocare, ma riesce a stare con gli altri se viene sostenuto da un adulto o introdotto da un amico; il bambino invece che soffre di fobia sociale non si convince con nulla, è un bambino che fa molta fatica ad adattarsi ai cambiamenti e manifesta

segnali evidenti di disagio: sintomi psicosomatici ricorrenti come mal di testa o mal di pancia, rifiuto a uscire o andare a scuola, leggere in classe, parlare agli adulti, sostenere esami e interrogazioni o fare qualcosa in pubblico, difficoltà a dormire, tendenza a isolarsi mascherando il rifiuto sociale con interessi “solitari” come i videogiochi. Nei bambini o negli adolescenti che soffrono di fobia sociale infatti l'intensità di preoccupazioni normali e fisiologiche, che generalmente si attenuano con la crescita interferisce in maniera significativa con il funzionamento quotidiano, influenzando negativamente lo sviluppo, la maturazione e il raggiungimento della piena padronanza di sé. Alcune forme di timidezza, sono in genere socialmente accettate e l'osservazione clinica si verifica pertanto solo nei casi in cui il disturbo è tale da compromettere l'attività scolastica o interferisce con la vita di tutti i giorni.

Abbiamo visto come i sintomi cardine del disturbo di ansia sociale siano il timore di un giudizio negativo, l'isolamento sociale, forte ansia per le situazioni sociali, evitamento di situazioni che possono provocare ansia e paura del confronto. Queste caratteristiche sono alcune caratteristiche che hanno portato a interrogarsi sul legame tra la fobia sociale e il fenomeno Hikikomori.

2.6 IL FENOMENO HIKIKOMORI

Con il termine Hikikomori si descrive una particolare condizione presente principalmente in Giappone. È diffuso in particolare tra gli adolescenti e comporta un vero e proprio ritiro sociale caratterizzato da un rifiuto nei confronti della vita scolastica, sociale e lavorativa per un arco di tempo di almeno 6 mesi. Anche le relazioni personali sono assenti, ad eccezione di quelle con i parenti più stretti. I giovani Hikikomori dimostrano il loro disagio in diversi modi: si chiudono in casa per tutto il giorno, escono solo di mattina o alla sera (hanno la certezza di incontrare poche persone) oppure possono girovagare per la città fingendo di recarsi a scuola o al lavoro.

In oriente questo atteggiamento non desta una seria preoccupazione, mentre in occidente sì. Questo dipende dalle differenze culturali dei paesi. Nei paesi occidentali l'imbarazzo è visto con sguardo negativo esponendo la persona a giudizi di incompetenza relazionale. In oriente invece questa emozione viene vista con grande rispetto e dimostra sia competenze sociali che grande maturità. Oltretutto in occidente l'autoesclusione si esprime nella maggior parte dei casi con dipendenza da alcool, droghe e negazione dei bisogni primari (ad esempio l'alimentazione), in oriente i giovani scelgono invece la strada del silenzio.

In entrambe le società il ritiro sociale può essere favorito dallo stile genitoriale. Un attaccamento insicuro può infatti provocare serie difficoltà nel relazionarsi con il prossimo. Criticismo, indisponibilità, rifiuto e uno stile educativo che tende a incentivare la competizione e l'umiliazione possono favorire la convinzione di essere persone di poco valore. In molti dei casi Hikikomori analizzati sono stati trovati episodi di sconfitta senza lotta. Ad esempio l'abbandono di un esame preparato oppure di una squadra sportiva per paura di non essere selezionati. In questo modo si evitano episodi di competizione sociale. Si trovano così davanti a un'immagine di sé creata dalle opinioni e dai desideri altrui, creando ideali nati non dai propri interessi ma dall'opinione esterna. L'immagine creata è quindi fondata sull'idea degli altri e sulla difficoltà nell'imporre i propri obiettivi.

Questo contrasto tra l'immagine di sé e quella creata dagli altri porta questi soggetti a un'unica opzione senza possibilità di alternative: l'isolamento sociale. Esattamente come nella fobia sociale è chiaro come il coinvolgimento delle famiglie sia molto importante. Non è solo l'origine ma causa anche la continuazione del fenomeno.

All'interno del fenomeno Hikikomori il senso di inadeguatezza dell'adolescente si scontra con la cultura in cui si trova causando timore, solitudine e angoscia. Il soggetto è così portato a un'estrema sfiducia nei confronti della realtà attorno a lui.

In questa situazione non sono alterate solo le nozioni del tempo e dello spazio (inversione del ritmo giorno/notte), ma anche il disagio psichico vissuto. Nei soggetti Hikikomori il ritiro sociale porta un'iniziale sensazione di sollievo per essersi sottratti dal giudizio degli altri. Tuttavia con il tempo scaturiscono anche sentimenti depressivi nati dalla paura di non riuscire a uscire dalla situazione in cui si trovano.

Appare chiaro come, specialmente durante l'adolescenza, a causa delle aspettative future le pressioni di realizzazione sociale siano molto alte. Gli Hikikomori si ritrovano a colmare questa distanza tra aspettative sociali e realtà con sentimenti di impotenza e fallimento. Tutti questi sentimenti negativi possono condurre ad ulteriori atteggiamenti di rifiuto non solo verso gli insegnanti e i coetanei, ma anche verso la propria famiglia. Si tenderà quindi ad allontanare ancora di più la situazione tanto temuta portando così a un vero isolamento.

3. RICERCA APPLICATA: INTERVISTE CON I GIOVANI

3.1 OLANDA

In questo capitolo sarà possibile avere più informazioni rispetto ai risultati che sono stati acquisiti dalle interviste che abbiamo condotto. Abbiamo dato ai soggetti delle nostre interviste la possibilità di restare anonimi. Alcuni intervistati erano d'accordo e altri no. Per motivi forma abbiamo deciso di mantenere anonimo ciascun intervistato. Gli intervistati vengono quindi indicati con la loro iniziale.

Dei 4 intervistati, tutti soffrono di ansia sociale in modo diverso. Gli intervistati hanno un'età compresa tra i 22 ed i 27 anni. I background degli intervistati differiscono molto, includendo taiwanese (1), surinamese (1), olandese (1), indonesiano (1).

L'intervistato (1, L) una volta era stato curato dai servizi di salute mentale per il suo disturbo d'ansia. L'ansia sociale è qualcosa con cui questo intervistato si confronta ancora quotidianamente. L'intervistato era molto interessato a promuovere questo argomento e a combattere la stigmatizzazione dell'ansia sociale.

L'intervistato (2, B) Aveva sempre sofferto di ansia sociale prima della pandemia, ma il coronavirus ha solo peggiorato la situazione, tanto che ancora oggi l'intervistato si isola e ha difficoltà a stabilire contatti fuori casa.

L'intervistata (3, F) è un'introversa, quindi ama il proprio tempo, ma soffre ancora di ansia quando deve confrontarsi con un contesto sociale. L'intervistata non è più infastidita da questa circostanza ed appare essere giunta ad una forma di accettazione del problema. Tuttavia, ha ancora difficoltà a relazionarsi con gli altri anche se riesce a nascondere bene la sua ansia sociale. Il suo corpo reagisce alla sua ansia.

L'intervistata (4, S) non ha mai sofferto di ansia sociale prima del coronavirus. L'intervistata si era adattata al nuovo stile di vita e si era isolata durante la pandemia. Ora che tutto comincia a diventare di nuovo "normale", dice di aver difficoltà ad adattarsi. Preferisce evitare i posti troppo affollati e non sa come iniziare una conversazione. Ha anche difficoltà ad avvicinarsi a nuove persone.

Risultati

L'intervista è stata articolata in tre sotto-domande. Successivamente, tali sotto-domande sono state, a loro volta, scomposte in ulteriori sottogruppi. Questi possono essere trovati nell'appendice (allegato 1). Sotto-domande:

1. Qual è l'esperienza dell'intervistato riguardo all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?
2. Si parla abbastanza di ansia sociale?
3. Come potresti continuare a entrare in contatto con gli altri?

I risultati su queste sotto-domande che abbiamo ottenuto attraverso le interviste saranno spiegati di seguito.

Sotto-domanda 1: Qual è l'esperienza dell'intervistato riguardo all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?

Innanzitutto, abbiamo chiesto agli intervistati come fosse la loro vita sociale prima della pandemia e se soffrissero di ansia sociale. Poi abbiamo chiesto come appariva durante la pandemia e infine abbiamo chiesto come appare adesso. Il motivo per cui abbiamo posto questa domanda agli intervistati è perché volevamo sapere se la pandemia avesse avuto qualche effetto sull'ansia sociale degli intervistati e se di conseguenza avessero meno contatti sociali.

L'intervistato (1, L) soffriva già di ansia sociale prima della pandemia. Ciò era dovuto principalmente al fatto che soffriva di disturbi d'ansia fin dall'infanzia ed era stato curato per questo dai servizi di salute mentale. Prima della pandemia aveva molti contatti con persone del suo percorso di studi. Aveva un gruppo regolare con cui usciva e fuori dalla scuola ha due migliori amici con cui parla molto su WhatsApp.

Durante la pandemia, il suo gruppo di amici a scuola ha iniziato a sfaldarsi e lui vedeva i suoi compagni di classe attraverso lo schermo di un computer. Parlava ancora con 2 amici ogni giorno. Ora la socializzazione è migliore rispetto al periodo del lockdown, ma l'intervistato ha notato che era più difficile di prima. Doveva abituarsi di nuovo a stare seduto in classe e a chiacchierare fisicamente con i compagni studenti.

L'intervistato (2, B) ha affermato di avere una vita sociale attiva prima della pandemia. Aveva iniziato la sua carriera come artista e quindi incontrava regolarmente nuove persone nonostante la sua ansia sociale. Ha anche partecipato a eventi per incontrare nuove persone con cui fare rete.

Durante la pandemia con il lockdown tutto questo è venuto meno. Pensava che gli andasse bene perché è introverso per natura, ma dopo la pandemia ha scoperto che questa lo ha influenzato. Era un cambiamento che doveva fare per passare dal vedere sempre le persone al non vederle affatto. E si è talmente abituato che oggi gli riesce difficile uscire di casa. Incontrare nuove persone lo rende molto nervoso. Annulla gli appuntamenti e inventa scuse per restare a casa e lavorare da casa. Dice anche che vedeva la sua ansia sociale come una sfida quando parlava con le persone, ma a causa della pandemia la sua ansia sociale è cresciuta così tanto che non osa più farlo.

L'intervistata (3, F) è stata l'unica ad aver detto che per lei con l'avvento della pandemia non fosse cambiato molto. Ha dichiarato, infatti, che le piaceva godersi il proprio tempo e tenersi impegnata con varie attività che poteva svolgere a casa. Si incontrava spesso con il suo gruppo abituale di amici ma non usciva molto. Preferivano restare in casa e giocare a giochi da tavola. Questo accadeva prima della pandemia, e sembra che sia ancora così. L'intervistata ha detto che è stato bello avere la possibilità di scegliere di fare di nuovo cose fuori casa. Non le piaceva quando non c'era libera scelta durante la pandemia e il lockdown. L'intervistata si recava spesso anche in luoghi dove incontrava nuove persone. Non si avvicina facilmente alle persone, ma a volte lo fa se qualcuno si dimostra disponibile. Sostiene di essere in grado di dissimulare la propria ansia quando si trova ad interagire nei contesti sociali.

L'intervistata (4, S) non soffriva affatto di ansia sociale prima della pandemia e la sua settimana era addirittura piena di attività. A causa del coronavirus ha sviluppato ansia sociale e questo perché si è adattata al nuovo stile di vita. Ha smesso di aspettare con ansia i vari eventi che la coinvolgevano, perché con il blocco totale tutte le attività erano sospese e ciò le creava solo delusione. Per lei era diventata una routine tornare direttamente a casa dal lavoro e, a causa del coprifuoco, non aveva più tempo per fare qualcosa con gli amici dopo il lavoro. Ha continuato a lavorare sul posto, ma la sua vita fuori casa e al lavoro era notevolmente diminuita. Di conseguenza, riceve troppi stimoli in luoghi affollati, il che le rende impossibile concentrarsi su una conversazione con un'altra persona. Inoltre sostiene di aver adattato un nuovo stile di vita che l'ha isolata ulteriormente. Anche oggi mantiene la stessa routine di tornare a casa dal lavoro e di non svolgere alcuna attività dopo il lavoro o fuori casa. Dovrebbe pianificare un'attività con largo anticipo per prepararsi.

Sotto-domanda 2: Si parla abbastanza di ansia sociale?

Lo scopo della seconda sotto-domanda era quello di cercare di capire se si parla abbastanza di ansia sociale. Per questo abbiamo chiesto agli intervistati se loro notano quando e se le persone che li circondano soffrono di ansia sociale e se affrontano questo tema liberamente. Volevamo ottenere un quadro complessivo e per ciò abbiamo articolato la questione rispetto a vari scenari. Se ne discute al lavoro? A scuola? Se ne parla in generale? Eravamo anche curiosi di conoscere le

esperienze degli intervistati rispetto alla questione relativa alla comprensione dell'ansia sociale, e chiedere loro se questa secondo il loro punto di vista fosse migliorata.

L'intervistato (1, L) ritiene che non si parli abbastanza di ansia sociale. Ha sostenuto, inoltre, che esiste uno stigma rispetto a tale fenomeno e che le persone sono portate ad avere dei preconcetti in merito. L'intervistato ci ha parlato di come anche lui abbia avuto esperienze di persone che gli dicevano "Vai e fallo e basta" e che per questo spesso non si sentiva capito. Ha inoltre specificato che l'ansia sociale è molto più della paura in un contesto sociale. Dice che lo accompagna a casa anche quando è solo e ci sono migliaia di pensieri che gli attraversano la testa. Pensa anche che le persone non ne sappiano abbastanza e quindi non possano capire il disturbo perché non lo vivono in prima persona. A lui sembra che gli altri individui intorno a lui non abbiano difficoltà a socializzare, mentre, al contrario, avverte che il suo corpo reagisce violentemente quando si trova in contesti sociali. Lo nota anche a scuola. Un esempio concreto di questo disagio è il fatto che sia necessario fare delle presentazioni davanti a tutta la classe e questo può essere molto stressante per chi soffre di ansia sociale. Suggerisce che questa attività debba essere gestita con maggiore comprensione e che agli studenti dovrebbe essere dato il tempo per prepararsi. Lui crede che si debba creare un clima di sicurezza e serenità all'interno delle classi. Indica inoltre che nelle scuole non viene dedicato abbastanza tempo agli studenti che soffrono di ansia sociale e che, in generale, ci sia una scarsa consapevolezza intorno a questo problema.

Suggerisce inoltre che sarebbe utile parlare il più possibile di questo argomento. L'intervistato sostiene che ne parla a volte anche con i suoi amici più cari e il sentimento di comprensione gli dà conforto.

L'intervistato (2, B) non si rende conto se ci sono persone intorno a lui che soffrono di ansia sociale. Pensa che questo sia dovuto al fatto che nessuno ne parla apertamente. Per questo motivo non sa se ci sono persone intorno a lui che ne soffrono. Pensa che sarebbe d'aiuto se ne parlasse di più e si cercasse di capire il fenomeno. Parla della sua ansia sociale con due amici che gli sono vicini. Lo aiuta a parlarne. L'intervistato ha affermato che è difficile aprirsi su questo argomento con una persona che non soffre di ansia sociale. L'ansia è qualcosa che senti dentro e se non dici o dimostri di averla non puoi essere aiutato. L'intervistato sostiene di non aver ricevuto nessuna informazione dalla scuola. Ritiene che questo sarebbe stato molto utile. Sensibilizzare sull'argomento nelle scuole secondarie renderebbe più facile la vita dei ragazzi che non hanno tanti amici. Ritiene infatti che in quella fascia d'età i giovani sentano una forte pressione a fare parte di un gruppo, temendo che in caso contrario possano esporsi al rischio di essere vittime di bullismo.

L'intervistata (3, F) ritiene che in passato non si parlasse abbastanza di ansia sociale, ma oggi giorno sì. Ha notato, infatti, che mentre in passato gli studenti della scuola secondaria erano facilmente vittime di bullismo se erano soli o non avevano molti amici, adesso c'è una maggiore comprensione e attenzione nei confronti del fenomeno. Nel suo gruppo di amici tutti soffrono di ansia sociale e

capita che ne discutono tra loro. L'intervistata (3, F) si è talmente abituata che ora ci scherza sopra e si dimostra autoironica rispetto a questo tema. Lo vede più come: esistono persone introversi e persone estroversi. Pensa anche che sia bello parlarne al lavoro, ma sostiene anche che in parte dipenda anche dal tipo di lavoro. Non ne avrebbe bisogno, ad esempio, nella sua attuale occupazione lavorativa. Nonostante si parli di più di ansia sociale, pensa che non se ci sia comunque una reale comprensione del fenomeno. Dice che gli altri spesso pensano che esageri quando hai paura o non osi fare qualcosa. Secondo lei nell'insieme è maturata una consapevolezza maggiore rispetto al tema dell'ansia sociale, anche se permangono ancora delle incomprensioni. L'intervistata non pensa che ci sia qualcosa che possa porre rimedio in maniera definitiva all'ansia sociale. Sfida sé stessa a mettersi in situazioni sociali. Di conseguenza, nota di essere molto più capace nell'affrontare l'ansia sociale rispetto a quando era più piccola. Ma continua a sentirsi intimidita quando è presente un estroverso. In quei casi preferisce farsi da parte.

L'intervistata (4.S) ritiene che non si parli abbastanza di ansia sociale. Inoltre sostiene di accorgersi se gli altri soffrono o meno di ansia sociale. Ciò è dovuto secondo lei dal fatto che le altre persone potrebbero tendere a nascondere la loro ansia. Lei, ad esempio, non ne parla con gli altri e deve pensarci molto prima di iniziare una conversazione riguardo a questo tema con qualcuno. Non sente il bisogno di parlarne nemmeno al lavoro, ma pensa che sarebbe una buona idea se ne parlasse di più nelle scuole. Questo non è successo nella sua scuola secondaria. Forse se venissero fornite maggiori informazioni i giovani sarebbero più preparati per le presentazioni dal vivo, soprattutto ora che si sono tutti abituati a presentare dallo schermo di un computer. Inoltre, l'intervistata non ritiene che vi sia una sufficiente comprensione dell'ansia socio-psicologica.

Sotto-domanda 3: Come potresti comunque entrare in contatto con gli altri?

Eravamo curiosi di sapere cosa poteva aiutare i giovani a entrare in contatto con gli altri nonostante la loro ansia sociale e come si potesse abbassare questa loro barriera. Abbiamo quindi chiesto agli intervistati se per loro sarebbe più facile relazionarsi in un contesto in cui sapessero che anche le altre persone soffrono di ansia sociale. Abbiamo inoltre raccontato ai partecipanti dello STOP! Progetto Parole in Progresso. Anche se abbiamo già una certa idea di come dare forma al progetto, eravamo comunque molto curiosi di sapere cosa ne pensasse il gruppo target.

L'intervistato (1, L) ritiene che il progetto aiuterà molti giovani che soffrono di ansia sociale. Pensa che sia utile per le persone che soffrono di ansia sociale sapere che anche gli altri sono entrati in contatto con questa problematica. Lo sperimenta anche lui stesso. Quando c'è una apertura rispetto a tale argomento trova più facile relazionarsi con gli altri perché c'è una maggiore comprensione. Gli piacerebbe moltissimo sensibilizzare l'opinione pubblica su questo argomento e pensa che questo progetto potrebbe essere un buon modo per farlo. Vede la sua ansia come la sua forza trainante e ciò lo motiva a sensibilizzare gli altri per contrastare l'ignoranza.

L'intervistato (2, B) afferma che entrare in contatto con l'ansia sociale degli altri sarebbe un modo per rompere il ghiaccio. Anche secondo lui un buon livello di consapevolezza può ridurre la tensione. È un modo per aprirsi gli uni agli altri e per condividere con onestà la propria esperienza. Non essendo l'ansia sociale qualcosa di sconosciuto all'altra persona, la comprensione è già presente nella mente dell'altro. Ha anche indicato che il progetto che abbiamo avviato gli sembra un buon modo per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'argomento, perché secondo lui continua ad esserci molta ignoranza sull'argomento. L'intervistato pensa che i giovani che soffrono di ansia sociale spesso credono di essere depressi e confondono questi due argomenti. Ma portando avanti il nostro progetto con il gruppo target, i giovani che soffrono di ansia sociale potrebbero essere in grado di comprendere meglio se stessi.

L'intervistata (3, F) indica che personalmente non vorrebbe partecipare al gruppo o al progetto perché non crede di aver bisogno di nuovi contatti. Vede la sua ansia come un tratto della personalità. Tuttavia, ritiene che potrebbe essere utile per gli altri confrontarsi con altre persone che soffrono di ansia sociale. Indica inoltre che si sentirebbe intimidita se nel gruppo fossero presenti persone estroverse e che, in quel caso, preferirebbe ritirarsi in sé stessa. Tuttavia, ha sostenuto che il progetto possa essere un'ottima idea e che avrebbe potuto aiutare gli altri. Ma l'intervistata sentiva di sapere già come affrontare la sua ansia sociale.

L'intervistata (4, S) indica anche che trova più facile relazionarsi con altre persone quando sa che anche gli altri soffrono di ansia sociale. Indica inoltre che sarebbe utile avere nel gruppo persone molto estroverse, in modo che possano dare l'esempio agli altri e motivarli. In questo modo, i giovani con ansia sociale hanno qualcuno a cui ispirarsi. Se tutti avessero la stessa personalità, secondo l'intervistata, ognuno rimarrebbe bloccato nella propria energia e non lascerebbe la propria zona di comfort. Pensa anche che ci siano giovani che sono molto estroversi, ma che soffrono anche di ansia sociale. Quindi ci sono diversi tipi di ansia sociale e più differenze ci sono nel gruppo, più si può imparare gli uni dagli altri.

Conclusioni

Qual è l'esperienza dell'intervistato riguardo all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?

Tre degli intervistati hanno notato una differenza nei contatti sociali a causa della pandemia. Prima della pandemia avevano molti più rapporti con le persone e avevano meno problemi a relazionarsi con gli estranei. Anche le occasioni di incontro sono diminuite e le cerchie di amici si sono ristrette. Tutti e quattro gli intervistati si sono talmente abituati al nuovo stile di vita che esso sembra influenzerli ancora oggi.

Anche se attualmente le misure legate al coronavirus sono state rimosse le persone intervistate sembrano aver scelto di non reinserirsi così rapidamente all'interno delle situazioni sociali. Questo vale per estranei e amici. All'intervistato (3, F) piace poter scegliere di incontrare gli amici fuori o dentro casa. Sembra che gli intervistati siano rimasti fedeli a questo stile di vita perché li fa sentire più a proprio agio. Cercare il contatto sociale recandosi in luoghi affollati causa in loro troppi stimoli ed è vissuto come qualcosa di opprimente.

Tutti e quattro gli intervistati hanno sperimentato le stesse reazioni fisiche quali: sudorazione, aumento della frequenza cardiaca e tremori. Queste reazioni fisiche non si verificano solo in contesti sociali, ma quando l'unico pensiero è stabilire un contatto sociale. Ciò dimostra che l'ansia sociale non si verifica solo in contesti sociali, ma anche al di fuori di essi. L'ansia sociale può manifestarsi in qualsiasi momento e può anche essere portata a casa.

Si parla abbastanza di ansia sociale?

La risposta non è la stessa per tutti. Alcuni la vivono diversamente rispetto ad altri, ma in generale concordano sul fatto che in passato non si è parlato abbastanza dell'argomento. Tra gli intervistati alcuni sanno che qualcuno intorno soffre di ansia sociale, ma la maggior parte di loro non riesce a identificarla. Tutti pensano che sia un fenomeno ben nascosto ed è quello che anche loro tendono a fare.

Nessuno degli intervistati aveva mai sentito parlare di ansia sociale durante le scuole superiori. Oggi se ne parla sicuramente di più, ed è per questo che conoscevano tutti e quattro questo termine. Anche se l'ansia sociale è diventata oggetto di un più ampio dibattito secondo gli intervistati non se ne parla ancora abbastanza. Gli intervistati si sentono compresi, ma non del tutto. Questo perché solo il quadro generale è chiaro, ma le piccole cose vengono trascurate o considerate esagerate. Ciò appare dimostrato dal fatto che le persone non capiscono abbastanza bene cosa sia l'ansia sociale e come essa agisca sulle persone che ne soffrono. Gli intervistati hanno indicato che la consapevolezza dell'ansia sociale è particolarmente importante nelle scuole, perché lì i giovani entrano in un nuovo ambiente e devono imparare a stare di fronte alla classe e a relazionarsi con gli altri. Ci sono giovani che riescono a farlo molto facilmente, ma per altri è estremamente difficile. In qualche modo però devono sforzarsi a farlo. Ora che i giovani si apprestano a tornare a scuola dopo due anni di studio dietro uno schermo dovranno confrontarsi con un'esperienza completamente diversa.

In varie interviste sono emerse considerazioni rispetto al fatto che i giovani che non hanno molti amici a scuola possano essere facilmente vittime di bullismo. Questo li fa dubitare di sé stessi e hanno difficoltà a percepire il senso di appartenenza nei confronti di qualcosa. Ecco perché gli intervistati ritengono che sia importante sensibilizzare i giovani sull'ansia sociale, in modo che si sentano compresi anche nel caso in cui siano più soli. Gli intervistati ritengono inoltre che la sensibilizzazione riguardo a questo argomento potrebbe essere svolta molto meglio nelle scuole e che si dovrebbe dare maggiore consapevolezza.

Hanno inoltre ritenuto che non fosse necessario discutere questo argomento sul posto di lavoro. Dipende dal tipo di lavoro svolto, ma nei luoghi in cui lavorano attualmente secondo gli intervistati non era necessario.

3.2 SPAGNA

L'associazione La Xixa Teatre ha condotto 3 interviste per comprendere meglio l'esperienza dei giovani riguardo al tema dell'ansia sociale sia durante che dopo il periodo della pandemia. Tutte e tre le persone intervistate hanno sofferto di ansia sociale hanno condiviso con noi come sono

riusciti ad affrontare le loro situazioni. Tutti e tre giovani intervistati hanno 23 anni, sono nati e risiedono in Spagna, ma uno di loro ha origini Messicane ed Inglesi.

L'intervistata (1, G) è stata trattata dal servizio di salute mentale per ansia ed altri disturbi che ha avuto prima della pandemia. Anche se attualmente si sente molto meglio, deve ancora fare i conti con la presenza quotidiana del suo disturbo d'ansia, soprattutto evita ancora i luoghi affollati. L'intervistata era molto interessata a parlare di questo argomento e ha condiviso la necessità di promuovere dialoghi aperti sull'ansia per raggiungere il maggior numero possibile di gruppi target diversi.

L'intervistata (2, D) ha iniziato a soffrire di ansia sociale dai primi anni della scuola superiore. Dopo la pandemia si è sentita come se avesse disimparato come gestire le interazioni sociali e ha iniziato a fare nuove attività o sport per invertire la sua ansia sociale costringendosi ad incontrare nuove persone. Andando in terapia ha messo a fuoco quali aspetti della sua personalità aveva paura di mostrare e da quel momento in poi ha iniziato a lavorare per potenziare sé stessa.

L'intervistata (3, R) non ha mai avuto episodi di ansia sociale prima della pandemia. A partire dalla pandemia di COVID-19, la sua ansia sociale è iniziata ad apparire alle feste o nelle situazioni sociali che le piaceva molto prima della pandemia ma non era più in grado di apprezzare. Più nello specifico, ha iniziato ad avvertire un po' di attacchi di panico quando doveva prendere il treno durante alcune fasi del suo disturbo. Aveva difficoltà a vivere una vita quotidiana normale (doveva prendere il treno quasi ogni giorno). L'intervistata sottolinea la necessità di ulteriori ricerche sociali sull'ansia.

Tutte e tre le persone intervistate condividono il fatto di essere state felici durante il periodo della pandemia e del lockdown, perché era più facile aumentare la distanza rispetto alle altre persone senza sembrare strane e poter trascorrere più tempo da soli o con un circolo ristretto. Ciò le portava ad avere più fiducia in sé stesse. Per questo motivo, tutte le intervistate hanno dichiarato che la prima fase della riapertura delle attività sociali è stata per loro un periodo impegnativo, in cui hanno dovuto fare un grande sforzo per riabituarsi a stare con le persone, a frequentare luoghi affollati e a socializzare molto più di quello a cui erano abituate. Le tre persone intervistate concordano sul fatto che un punto di svolta per loro è stato iniziare a parlare con altre persone che soffrono di questi disturbi e rendersi conto che è molto più comune di quanto pensassero all'inizio. Tutte e tre hanno lavorato sulle loro difficoltà con un aiuto professionale e hanno concordato sulla necessità di questo, che è anche il primo passo da seguire quando si inizia a parlare di questi disturbi.

Risultati

La struttura dell'intervista è stata suddivisa in 3 domande secondarie (ciascuna con diverse sottodomande). Le 3 domande principali sono state:

1. Qual è l'esperienza di ansia sociale dell'intervistato prima, durante e dopo la pandemia?
2. Si parla abbastanza di ansia sociale?
3. Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

I risultati per ogni intervistato sono spiegati di seguito, ordinati nelle 3 sotto-domande menzionate:

Sottodomanda 1: Qual è l'esperienza di ansia sociale dell'intervistato prima, durante e dopo la pandemia?

All'inizio dell'intervista è stato chiesto ai partecipanti come fosse la loro vita sociale prima, durante e dopo la pandemia e se avessero avuto ansia sociale in ognuno di questi periodi. La domanda specifica per ogni periodo ha offerto la possibilità di valutare se la pandemia sia stata un elemento chiave per lo sviluppo dei loro disturbi d'ansia.

L'intervistato (1, G) si definisce una persona piuttosto claustrofobica dal punto di vista sociale prima della pandemia. Provava ansia sociale in situazioni affollate, come discoteche o bar, mentre non provava alcuna ansia quando socializzava in spazi aperti, come la spiaggia o la foresta. Durante la pandemia, si è abituata a portare a spasso il cane da sola e a frequentare solo due volte i suoi amici, ma in spazi aperti dove nessun altro poteva vederli. Il punto di svolta per lei è stato quando il governo ha permesso agli abitanti di uscire tra un'ora e l'altra, perché ha iniziato a vedere molte persone per strada. Si è bloccata fisicamente e l'ansia è ricomparsa rapidamente. Oggi la socializzazione è migliore per lei, perché riesce a incontrare persone in luoghi in cui prima non riusciva. Continua ad andare in terapia psicologica, ma attraverso il ricorso alle sue risorse personali riesce a mettere in atto delle strategie che l'aiutano a tenere l'ansia sociale molto più sotto controllo.

L'intervistato (2, D) soffriva di ansia sociale già prima della pandemia. Convive con questo disturbo dall'inizio della scuola superiore e dice di non ricordare la sua vita prima dell'ansia sociale. I suoi amici più stretti sono rimasti gli stessi (ora e prima della pandemia). Durante la pandemia, si sentiva più sicura a vivere con i suoi amici e si divertiva molto insieme, soprattutto perché non sentiva la pressione di dover fare lo sforzo di relazionarsi con più persone, e sentiva di stare bene. Ora la socializzazione va meglio, ma all'inizio è stato molto difficile per lei abituarsi a relazionarsi con nuove persone e ha provato un'ansia che non aveva mai sperimentato prima. Sentiva che le sue basi di socializzazione erano completamente dimenticate, soprattutto quando interagiva per strada. La terapia l'ha aiutata a gestire il suo disturbo d'ansia, soprattutto nel comprendere la sua situazione e nell'apprendere strategie per affrontarla.

L'intervistato (3, R) aveva una vita sociale piuttosto intensa prima della pandemia. Usciva ogni fine settimana e frequentava diversi gruppi di amici. Durante la pandemia, è rimasta in contatto solo con alcuni amici, ha provato a usare i social media, ma non si è abituata a vedere le persone attraverso uno schermo. Ora, la sua situazione si colloca a metà strada tra prima e durante la pandemia. È meno socievole di prima, ma le relazioni che ha oggi sono di qualità migliore. Ritiene che la pandemia abbia cambiato la sua mentalità sulle attività che le piacciono di più. La sua ansia sociale è legata a situazioni molto affollate, come feste o viaggi in treno.

Sotto-domanda 2: Si parla abbastanza di ansia sociale?

Questa sotto-domanda mirava a sapere se gli intervistati ritenevano che l'argomento fosse discusso a sufficienza all'interno dei diversi ambiti (a scuola, al lavoro, in famiglia, con gli amici...). Volevamo anche capire meglio il processo attraverso il quale gli intervistati sono stati sensibilizzati sul loro disturbo. Tutti gli intervistati hanno confermato che non si parla abbastanza di ansia sociale, ma le loro argomentazioni hanno assunto sfumature diverse.

L'intervistata (1, G) ritiene che dell'ansia sociale non si parli abbastanza, anche se nota che in giro ci sono sempre più persone che ne soffrono. La pandemia le ha fatto iniziare a parlare di più dei motivi del suo disturbo, perché ha notato che l'argomento è stato abbastanza normalizzato e anche lei ha iniziato a sentirsi sicura nel farlo. Prima della pandemia viveva la sua situazione come un segreto, poi ha capito che non era sola e che anche molte persone ne soffrono. L'intervistata ha condiviso che, anche se ogni giorno si parla di più di ansia sociale, esiste ancora un tabù nelle scuole e sul lavoro, dove molte persone non capiscono affatto cosa sia il disturbo. L'intervistata ritiene che sia necessario un messaggio più chiaro per rivolgersi a diversi gruppi target e per far sì che chi soffre di ansia sociale si senta più compreso e magari decida di chiedere aiuto.

L'intervistato (2, D) ha anche riferito che non si parla abbastanza di ansia. Si è resa conto che l'ansia sociale è anche vergogna di essere scoperti dagli altri. Collega questa fobia sociale alle grandi insicurezze e alla vergogna che tutti proviamo da adolescenti. L'intervistata ritiene che non se ne parli abbastanza nelle scuole superiori e che farlo darebbe strumenti a tutti gli adolescenti che soffrono di ansia. Quando si parla di lavoro, ritiene che sia un argomento molto imbarazzante da trattare, perché la domanda potrebbe essere "come puoi lavorare e avere ansia sociale allo stesso tempo?". L'intervistata ritiene che il cambiamento passi dal parlare di sé, ma attraverso una maggiore consapevolezza e buone pratiche nelle scuole e nei luoghi di lavoro.

L'intervistata (3, R) non fa eccezione: anche lei pensa che non si parli abbastanza di ansia sociale. L'intervistata riferisce che c'è ancora un tabù su tutti gli argomenti legati alla salute mentale. Anche se ora tutti sembrano parlare di salute mentale, si tratta ancora di un'esperienza personale e non sono in molti a parlarne. L'intervistata ritiene che forse nelle scuole se ne parla un po' di più che al lavoro, ma non è ancora abbastanza. Ha condiviso la necessità di maggiori indagini e ricerche per poter agire e normalizzare.

Sotto-domanda 3: Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

Questo gruppo di domande mirava a scoprire le strategie e gli strumenti sviluppati dagli intervistati per mantenere la loro vita sociale il più normale possibile. Le domande riguardavano il modo in cui gli intervistati riuscivano a entrare in contatto con gli altri o le qualità necessarie per sentirsi a proprio agio con gli altri e gestire meglio le sfide dell'ansia. Abbiamo anche informato i partecipanti sul progetto STOP! Words in Progress, in modo che potessero contribuire con i loro pensieri in relazione al progetto.

L'intervistata (1, G) condivide l'idea che il progetto sia un'ottima idea per far conoscere meglio l'ansia sociale, soprattutto a coloro che ne sono già incuriositi ma che non ricevono molte informazioni. Questo progetto darà a tutti l'opportunità di conoscere l'ansia sociale. Per le persone che soffrono di ansia sociale pensa che possa essere un'esperienza sia negativa che positiva, a seconda del punto del disturbo in cui si trovano. In ogni caso, ritiene che la creazione di uno spazio confortevole e sicuro per parlarne sia assolutamente necessaria per realizzare progetti come questo.

Anche l'intervistata (2, D) ritiene che sia un'ottima idea. Spiega che lavora con gli adolescenti attraverso il teatro e che aveva uno studente che soffriva di ansia sociale. Entrambi hanno scoperto che solo attraverso il teatro riusciva a ridere e a divertirsi con i suoi compagni di classe. Come formatore di adulti e giovani, ci si può anche vergognare di relazionarsi con gli adolescenti e con gli altri, e il teatro è uno strumento molto utile per lavorare su questo aspetto. Nel suo caso, stare con più persone con ansia sociale non l'avrebbe aiutata, ma ritiene che sia necessario per molti conoscere altri che vivono la loro stessa esperienza per capire meglio l'ansia.

L'intervistata (3, R) trova che il progetto sia una buona idea. L'intervistata riferisce che potrebbe parteciparvi, ma nelle fasi precedenti del suo disturbo non lo avrebbe fatto. L'intervistata ritiene che sentirsi sicuri e fidarsi degli altri sia un requisito indispensabile per partecipare a questo tipo di progetti.

Conclusioni

Qual è l'esperienza di ansia sociale degli intervistati prima, durante e dopo la pandemia?

Due degli intervistati hanno dichiarato di avere già una vita sociale limitata prima della pandemia e di aver notato una differenza nei contatti sociali dopo la pandemia, perché hanno avuto più difficoltà ad abituarsi a vedere le persone. Tuttavia, la terapia li aiuta a raggiungere i loro obiettivi di avere la vita sociale che desiderano. La terza intervistata ha cambiato totalmente la sua mentalità nel trascorrere il tempo con gli amici, passando dall'uscire ogni fine settimana e avere molti gruppi di amici diversi a incontrare solo pochi amici occasionalmente e vederli in spazi aperti come il bosco o facendo attività rilassanti. Tutti gli intervistati confessano di essersi sentiti a proprio agio e al sicuro nelle attività sociali durante la pandemia, perché non sentivano la pressione di dover fare lo sforzo di relazionarsi con più persone. Ma, alla fine delle restrizioni, l'ansia sociale si è ripresentata per tutti loro. Le sfide consistevano nel tornare ad abituarsi a relazionarsi con gli altri. Nonostante lo sforzo generale di entrare in contatto con gli altri, i partecipanti 1 e 3 preferiscono evitare i luoghi affollati e la frequentazione di molte persone, perché si sentono più a loro agio con lo stile di vita che iniziano ad avere durante la pandemia. Tutti gli intervistati hanno sperimentato reazioni fisiche molto simili, come l'aumento della frequenza cardiaca e il tremore, i pensieri eccessivi, la tensione corporea e la respirazione affannosa. Tutti concordano sul fatto che vivono nella costante paura che in qualsiasi momento l'ansia possa colpirli.

Si parla abbastanza di ansia sociale?

Tutti gli intervistati hanno risposto che non se ne parla abbastanza, ma con argomenti diversi a favore di questa affermazione. Tutti concordano sul fatto che ora se ne parla molto di più rispetto a prima della pandemia. Le conseguenze dell'isolamento hanno normalizzato un po' l'idea di parlare di problemi di salute mentale. Il processo di normalizzazione dell'argomento ha facilitato gli intervistati a iniziare a parlare con gli altri dei loro disturbi, soprattutto con i giovani.

Alcuni intervistati hanno raccontato di non aver mai sentito parlare di ansia sociale durante il periodo della scuola secondaria. Nonostante uno degli intervistati abbia riferito di averne sofferto fin dai primi anni di scuola superiore, non è riuscito a capire cosa stesse passando fino all'età di 23 anni. Sembra che, anche se ogni giorno si parla di più di ansia, ci sia ancora un tabù nelle scuole e nel lavoro, dove molte persone non capiscono affatto cosa sia il disturbo. Alcuni partecipanti si sono detti preoccupati di condividere questi argomenti sul posto di lavoro, perché ritengono di poter essere spesso stigmatizzati e visti come una persona che non è più in grado di svolgere il proprio lavoro.

È emerso inoltre che alcune soluzioni per ampliare il discorso sull'ansia sociale potrebbero passare attraverso una maggiore ricerca a tavolino e la riflessione su un messaggio più chiaro da indirizzare a diversi gruppi target per avere una migliore comprensione globale del fenomeno e delle strategie di aiuto.

Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

Per il gruppo di intervistati che si sente sicuro e fiducioso, gli altri partecipanti sono necessari per gestire una migliore interazione all'interno del gruppo, ma anche per l'interazione sociale nella vita quotidiana per ridurre la pressione e poter creare un legame di fiducia. Infine, gli intervistati ritengono che il progetto sia una buona idea per condividere le storie personali di un disturbo comune come l'ansia sociale e per aumentare la consapevolezza sull'argomento, soprattutto per i formatori che lavorano con giovani suscettibili di sviluppare ansia sociale. Tuttavia, alcuni intervistati condividono il fatto che per alcune persone potrebbe non funzionare partecipare al progetto a seconda delle fasi del disturbo in cui si trovano al momento. Alcuni intervistati ritengono inoltre che sia una buona idea conoscere più persone che soffrono dello stesso disturbo e che probabilmente potrebbero capire meglio ogni situazione. Inoltre, l'intervistato (2, D) ha affermato che il teatro è uno strumento molto utile per lavorare con le insicurezze ed esprimersi in modo diverso, quindi molte persone che soffrono di ansia sociale potrebbero scoprire un modo semplice per ridere e condividere con gli altri.

3.3 POLONIA

Makao ha condotto due interviste per comprendere meglio l'esperienza dell'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia attraverso i giovani. Entrambe le persone intervistate hanno sofferto di ansia sociale e vivono a Varsavia.

L'intervistata (1, Z) frequenta la scuola secondaria ed è stata trattata dai servizi di salute mentale per l'ansia ed è ancora in psicoterapia. Anche se attualmente si sente un po' meglio, deve ancora affrontare la presenza quotidiana del suo disturbo d'ansia, soprattutto evitando le situazioni pubbliche.

L'intervistato (2, D) ha 25 anni e ha sofferto di ansia sociale. Durante la pandemia è diventato più consapevole dei suoi deficit e delle conseguenze delle azioni contrarie. Si concentra sui contatti virtuali, sui colloqui sullo zoom ecc. perché stare con gli altri nello spazio comune lo rende rapidamente nervoso e impaziente. Nelle situazioni sociali avverte una grande tensione, quando si trova con persone che non incontra da molto tempo e che vorrebbe impressionare.

Risultati

La struttura dell'intervista è suddivisa in 3 domande secondarie (ciascuna con diverse sottodomande):

1. Qual è l'esperienza dell'intervistato in merito all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?
2. Si parla abbastanza di ansia sociale?
3. Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

I risultati per ogni intervistato sono spiegati di seguito, ordinati nelle 3 sotto-domande menzionate.

Sotto-domanda1: Quale è l'esperienza dell'intervistato rispetto all'ansia sociale prima durante e dopo il periodo della pandemia?

All'inizio dell'intervista è stato chiesto ai partecipanti come fosse la loro vita sociale prima, durante e dopo la pandemia e se avessero avuto ansia sociale in ognuno di questi periodi. La domanda specifica per ogni periodo ha offerto la possibilità di valutare se la pandemia sia stata un elemento chiave per lo sviluppo dei loro disturbi d'ansia.

L'intervistata (1, Z) ricorda di aver avuto paura per il fatto di trovarsi in una nuova scuola e di essersi concentrata sulla necessità di non essere visto come timida e strana. Allo stesso tempo, si descrive come entusiasta di fare nuove conoscenze. Ripensando ai giorni della pandemia, l'intervistata è preoccupata di essere visto come una persona strana dato che nel marzo 2020, ha provato un enorme sollievo. Poteva stare a casa e non c'erano problemi. Si sentiva anche libera di essere sé stessa e di fare le cose a modo suo. Per lei la paura del virus poteva essere gestita facilmente e non le mancava la vita sociale, anche perché viveva con il fratellino e la sorellina. Oggi per lei la socializzazione è migliore di prima. Molte persone della sua scuola hanno dichiarato una sorta di "paura sociale" dopo la pandemia. Alcuni ragazzi della sua classe hanno dichiarato di aver avuto episodi di depressione. Si è sentita meno stramba, perché pensa che tutti possano essere visti come un po' strambi. Guarda le persone in modo diverso, anche se continua a evitare le feste o cose del genere, ma a volte riesce a parlare con le persone e trova l'attività piacevole e sicura. Non era così evidente prima della chiusura per pandemia. In ogni caso, trascorrere del tempo con altre persone è per lei un esperimento: per esempio, la settimana scorsa è andata al pub con alcuni amici e descrive la serata trascorsa come "non male", ma prova una forte tensione, la stessa che sentiva ogni volta che era costretta a parlare o

qualcuno aspettava che rispondesse. In questi casi, vorrebbe solo scomparire.

L'intervistato (2, D) soffre di ansia sociale già prima della pandemia. La sua vita sociale prima della pandemia è descritta come davvero sconvolgente e non si sentiva a suo agio da nessuna parte. Ora, pensando alla sua vita, dice di essere stato in una vera e propria depressione e pensa che questo disturbo possa essere la causa della sua fobia sociale. Durante la pandemia, ha iniziato ad ascoltarsi, rendendosi conto di molti aspetti della sua persona, come le sue preferenze sessuali che aveva evitato per anni. Ha cambiato terapeuta e si è concentrato sui suoi pensieri e sul modo in cui lo influenzavano. Ha iniziato a scrivere la sua tesi con una persona, che in realtà è il suo partner. Il periodo della pandemia è stato pieno di cambiamenti positivi e non gli è mancata la vita sociale, perché non aveva l'abitudine di incontrare persone, a parte i membri della famiglia, e aveva conversazioni profonde via internet con persone che lo hanno aiutato molto a scoprire e capire sé stesso. Ora non può dire che la socializzazione sia semplice. L'anno scorso ha iniziato a lavorare in una casa editrice come correttore, ma da casa. Ha ancora molta paura di stare in pubblico, di dover parlare e toccare altre persone. I luoghi affollati lo mandano nel panico più totale. Cerca di uscire almeno due volte al mese, ma la considera una sfida, non un piacere.

Sotto-domanda 2: Si parla abbastanza di ansia sociale?

Questa sotto-domanda mirava a sapere se gli intervistati ritenevano che l'argomento fosse sufficientemente discusso in diversi ambiti (a scuola, al lavoro, in famiglia, con gli amici...). Inoltre, volevamo comprendere meglio il processo che gli intervistati hanno affrontato per sensibilizzare maggiormente sul loro disturbo. Tutti gli intervistati hanno confermato che non si parla abbastanza di ansia sociale, ma con alcune sfumature nelle loro argomentazioni.

L'intervistata (1, Z) ritiene che non si parli abbastanza dell'ansia sociale, anche se crede che ci siano più persone in giro che ne soffrono, perché durante la pandemia si parlava solo con il cellulare o altri dispositivi. La pandemia le ha fatto iniziare a parlare di più dei motivi del suo disturbo attraverso Discord. L'intervistata ha condiviso che l'ansia sociale non è molto discussa nelle scuole, anche se, dopo la pandemia, nella sua scuola sono stati organizzati alcuni workshop sull'argomento e la psicologa sta lavorando molto su questo tema. Per lei questo lavoro è molto importante per far sentire le persone meno sole e spaventate e perché è molto più facile affrontare il problema quando le persone non hanno bisogno di nasconderselo. Quindi, la pandemia ha avuto alcuni aspetti positivi per la ragazza, ma aggiunge che alcuni insegnanti credono che gli studenti usino il problema come una scusa, quindi non c'è una comprensione esaustiva del suo significato.

L'intervistato (2, D) ha riferito che non si parla abbastanza di ansia, anche se ci sono molti studi disponibili che supportano l'idea di un aumento della fobia sociale dopo la pandemia. Ha iniziato a parlare del proprio disturbo dopo la pandemia e, prima di quel periodo, confessare il proprio problema sembrava un'esperienza terrificante. L'intervistato ritiene che non se ne parli abbastanza nelle scuole primarie, dove abbiamo imparato a giudicarsi a vicenda.

Molti pensano, ad esempio, che le persone affette da fobia sociale debbano semplicemente sforzarsi di stare in pubblico.

Sotto-domanda 3: Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

Questo gruppo di domande mirava a scoprire le strategie e gli strumenti sviluppati dagli intervistati per mantenere la loro vita sociale il più normale possibile. Le domande riguardavano il modo in cui gli intervistati riuscivano a entrare in contatto con gli altri o le qualità necessarie per sentirsi a proprio agio con gli altri e gestire meglio le sfide dell'ansia. Abbiamo anche informato i partecipanti sul progetto STOP! Words in Progress, in modo che potessero contribuire con i loro pensieri in relazione al progetto.

L'intervistata (1, Z) afferma che il progetto l'ha fatta sentire colpita e persino commossa. Ritiene che la condivisione di storie sulla fobia sociale possa essere una grande idea per far conoscere meglio l'argomento e, anche se per lei sarebbe una grande sfida, cercherebbe di aiutare se stessa e gli altri. In realtà, sta cercando di adottare strategie per gestire le sue difficoltà, ad esempio attraverso la psicoterapia o cercando di fissare obiettivi semplici nelle relazioni sociali e facendo pratica (anche se in alcuni momenti pensa solo a scappare).

L'intervistato (2, D), all'inizio, era spaventato dall'idea di salire su un palcoscenico, e ha subito pensato "No mai", ma, allo stesso tempo, riconosce il bisogno che ha di condividere la sua storia, di ascoltare le storie di persone come la sua. Pensa che, se si creasse una buona fiducia e sicurezza, l'attività potrebbe diventare più facile, anche se non sa come creare un contesto simile perché raramente si sente sicuro e fiducioso.

Conclusioni

Qual è l'esperienza di ansia sociale degli intervistati prima, durante e dopo la pandemia?

I due intervistati hanno detto che avevano già una piccola vita sociale prima della pandemia e che non hanno sentito la mancanza della vita sociale durante la pandemia. La ragazza ha avuto alcuni vantaggi, perché ha sentito di non essere la sola ad avere la fobia sociale quando la pandemia è finita. Tuttavia, sente una grande tensione legata alle situazioni pubbliche che la fa sudare molto, respirare con difficoltà e parlare a fatica. Ora sta facendo psicoterapia e, anche se a volte è frustrante, è consapevole che la chiave è avere pazienza per imparare a parlare con le persone e gestire l'ansia. Il secondo intervistato, invece, ha cambiato totalmente mentalità perché ha avuto il tempo di riflettere sui propri pensieri. Così, anche se la tensione nelle situazioni sociali è quasi la stessa, con una grande attivazione corporea, è più consapevole delle sue difficoltà e dei suoi obiettivi. Entrambi gli intervistati confessano di non aver avuto più difficoltà a entrare in contatto con le persone rispetto a prima della pandemia. La prima intervistata ha detto di essersi sentita a suo agio e al sicuro durante la pandemia, perché era sola con le persone più vicine. Anche il secondo intervistato non ricorda il periodo della pandemia come un'esperienza terrificante, ma ha detto di aver avuto il tempo di concentrarsi su se stesso e di aver avuto molte conversazioni profonde su

persone che lo hanno aiutato a superare l'ansia. I partecipanti, piuttosto, preferiscono evitare i luoghi affollati e la frequentazione di molte persone, perché si sentono stressati e nervosi con una forte attivazione corporea.

Tutti gli intervistati hanno sperimentato reazioni fisiche molto simili, come respiro difficoltoso, dolore e tensione muscolare, ecc.

Si parla abbastanza di ansia sociale?

Entrambi le persone intervistate hanno risposto che non si parla abbastanza di ansia sociale. La prima intervistata ritiene che dopo la pandemia ci sia un approccio più normalizzante alla malattia mentale, soprattutto per la fobia sociale, e che molte persone abbiano iniziato a parlarne. Il secondo ragazza intervistato, invece, non ha riscontrato una maggiore sensibilizzazione sul tema, perché nelle scuole gli insegnanti continuano a insegnare ai bambini a confrontarsi e a giudicarsi a vicenda. Tutti gli intervistati hanno iniziato a parlare della loro fobia sociale dopo la pandemia ed entrambi hanno riscontrato che, quando hanno confessato il loro disturbo, le persone hanno iniziato a parlare del loro. Per loro è molto più facile gestire l'ansia quando non devono nascondersela.

Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

I due intervistati hanno idee diverse su cosa può aiutare le persone con fobia sociale. La prima intervistata ritiene che la pazienza sia la chiave per essere più consapevoli e per trovare il coraggio di esercitarsi, passo dopo passo, per raggiungere ogni giorno piccoli obiettivi personali. Il secondo intervistato propone una maggiore tolleranza per le debolezze e sottolinea l'importanza di riconoscere che in alcuni momenti le persone non possono parlare, ma potrebbero usare una forma di comunicazione scritta, perché forzarle dà il risultato opposto. Infine, gli intervistati ritengono che il progetto sia una buona idea per condividere storie personali di un disturbo comune come l'ansia sociale e per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'argomento. La prima intervistata è meno preoccupata e cercherebbe di esibirsi sul palco anche se riconosce la grande sfida per chi, come lei, soffre di fobia sociale. Il secondo intervistato sottolinea più volte l'importanza di creare un contesto sicuro per far parlare le persone sul palco ed è molto preoccupato per la realizzazione di uno spazio di fiducia, ma riconosce anche che ha bisogno di condividere la sua storia e di ascoltare storie come la sua.

3.4 FRANCIA/MARTINICA

D'Antille et D'Ailleurs ha condotto 2 interviste per comprendere meglio l'esperienza dell'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia attraverso i giovani.

L'intervistata (1, A) è una ragazza di 20 anni. Non è mai stata trattata per la fobia sociale ma, prima della pandemia, passava molto tempo da sola. Dopo la pandemia, ha notato che ha bisogno di molto tempo per stare da sola e, quando si trova in situazioni sociali per molto tempo, sente una grande

tensione. Non parla dell'ansia sociale con i suoi amici o compagni di classe, ma ritiene che condividere questo tipo di argomento possa essere molto utile.

L'intervistata (2, B) è una ragazza di 25 anni. Non è mai stata trattata per la fobia sociale. Prima della pandemia aveva una vita sociale ricca e a volte dimentica che la pandemia è avvenuta. È solita frequentare i suoi amici e fare molte attività con loro. Ritiene che parlare del disturbo dell'ansia sociale sia molto importante e ha notato un aumento dell'interesse per questo argomento, che permette alle persone di essere libere di non nascondere le proprie difficoltà. Per quanto riguarda la sua esperienza personale, non ha difficoltà a entrare in contatto con le persone, anche se preferisce che siano gli altri a fare il primo passo e a iniziare la conversazione.

Risultati

La struttura dell'intervista è stata suddivisa in 3 domande secondarie (ciascuna con diverse sotto domande). Le 3 domande principali sono state:

1. Qual è l'esperienza di ansia sociale dell'intervistato prima, durante e dopo la pandemia?
2. Si parla abbastanza di ansia sociale?
3. Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

I risultati per ogni intervistato sono spiegati di seguito, ordinati nelle 3 sotto-domande menzionate:

Sotto domanda 1: Qual è l'esperienza di ansia sociale dell'intervistato prima, durante e dopo la pandemia?

All'inizio dell'intervista è stato chiesto alle partecipanti come fosse la loro vita sociale prima, durante e dopo la pandemia e se avessero avuto ansia sociale in ognuno di questi periodi. La domanda specifica per ogni periodo ha offerto la possibilità di valutare se la pandemia sia stata un elemento chiave per lo sviluppo dei loro disturbi d'ansia.

L'intervistata (1, A) ricorda che, prima della pandemia, era solita vedere i suoi amici a scuola o fuori, quando andavano in gita. Tuttavia, la maggior parte del tempo era sola. L'intervistata ha trascorso il periodo di isolamento a casa dei suoi genitori, non ha visto nessuno, tranne i suoi familiari, ma a volte ha scambiato con gli amici attraverso i social network. Oggi la socializzazione è un mix tra prima della pandemia e durante l'isolamento. Ha bisogno di tempo per stare da sola, più di prima, e sente il bisogno di staccarsi dagli altri quando si trova in situazioni sociali per troppo tempo. Quando succede, sente anche una grande tensione, con un forte desiderio di spazio e aria.

L'intervistata (2, B) aveva una vita sociale piuttosto ricca prima della pandemia. Viaggiava regolarmente, incontrava nuove persone quasi ogni giorno e svolgeva con loro diverse attività, come visite turistiche, andare in ristoranti e bar, organizzare serate di karaoke, ecc. Durante la pandemia, l'intervistata (2, B) ha trascorso il primo periodo di isolamento a casa dei suoi parenti con altri sette membri della famiglia, quindi non si è sentito veramente solo. Giocavano a giochi da tavolo, cucinavano insieme e facevano giardinaggio. Tuttavia, ricorda questo periodo come una grande sfida per lei, anche se ha mantenuto i contatti con i suoi amici attraverso i social network, i messaggi e le videochiamate.

Ora tutto sta tornando alla normalità per l'intervistata, perché può viaggiare di nuovo, uscire con i suoi amici, frequentare l'università di persona e, a volte, le sembra che la pandemia non sia mai esistita.

Sotto domanda 2: Si parla abbastanza di ansia sociale?

Questa sotto-domanda mirava a sapere se gli intervistati ritenevano che l'argomento fosse sufficientemente discusso in diversi ambiti (a scuola, al lavoro, in famiglia, con gli amici...). Inoltre, volevamo comprendere meglio il processo che gli intervistati hanno affrontato per sensibilizzare maggiormente sul loro disturbo.

L'intervistata (1, A) ritiene che non si parli abbastanza di ansia sociale e non si comprenda il tema, anche da parte di chi ne soffre. Pensa anche che le reclusioni e la pandemia abbiano chiaramente aumentato il numero di persone che soffrono di ansia sociale, anche se non è l'unica ragione, ma dopo quel periodo il mondo dei disturbi psicologici è diventato sempre più accessibile e ha permesso alle persone di parlare più facilmente con gli altri dei propri disturbi.

L'intervistata (2, B) non è solita parlare della fobia sociale con i suoi amici e nessuno ne ha mai parlato con lei a scuola o al lavoro. Ha detto di non aver notato che ci sono più persone che soffrono di ansia sociale rispetto a prima della pandemia.

Sotto-domanda 3: Come potresti comunque entrare in contatto con gli altri?

Questo gruppo di domande mirava a scoprire le strategie e gli strumenti sviluppati dagli intervistati per mantenere la loro vita sociale il più normale possibile. Le domande riguardavano come gli intervistati riuscivano a entrare in contatto con gli altri o di quali qualità avevano bisogno per sentirsi a proprio agio con gli altri e gestire meglio le sfide legate all'ansia. Abbiamo anche parlato ai partecipanti dello STOP! Progetto Words in Progress, in modo che possano aiutare con i loro pensieri in relazione al progetto.

L'intervistata (1, A) condivide di non avere strategie precise per entrare in contatto con gli altri, ma pensa che le persone, a causa dei ruoli della società, non siano sempre interessanti e un'idea potrebbe essere quella di creare un contesto che permetta alle persone per essere davvero quello che sono. Propone di mescolare gruppi di persone che soffrono di ansia, o che l'hanno sperimentata, e persone che sanno come superare facilmente la loro ansia. Pensando al progetto, crede che stare su un palco potrebbe essere molto stressante per le persone con fobia sociale, ma ha anche detto che le persone potrebbero aprirsi più facilmente se il contesto è sicuro.

L'intervistata (2, B) afferma di non avere molte difficoltà a entrare in contatto con le persone, soprattutto quando fanno il primo passo e iniziano una conversazione. Riguardo al progetto, l'intervistato ritiene che le persone che soffrono di ansia sociale avrebbero difficoltà a entrare in scena e a parlare di fronte a persone che non conoscono. Probabilmente sarebbe estremamente stressante e alcuni di loro non si sentirebbero a proprio agio nel farlo. D'altra parte, forse li aiuterebbe a

sconfiggere l'ansia e forse dopo la sessione si sentirebbero meglio sapendo che non sono gli unici ad affrontare questo problema.

Conclusioni

Qual è l'esperienza dell'intervistato riguardo all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?

Le due intervistate sono entrambe ragazze e hanno un'età compresa tra i 20 ei 25 anni. Ci sono alcune differenze nelle loro risposte.

La prima Intervistata, prima della pandemia, era solita incontrare e stare con le persone in alcune situazioni sociali, ma ha sempre preferito il tempo trascorso da sola. Dopo la pandemia la sua vita sociale è cambiata. Oggigiorno ha bisogno di molto tempo per stare da sola e, se è circondata da molte persone, diventa nervosa più velocemente.

La seconda intervistata aveva una ricca vita sociale prima della pandemia e, anche se il confinamento è stato per lei una grande sfida, non si sentiva sola perché era circondata dalla sua famiglia. Finito il primo lockdown è tornata alla sua vita sociale come la pandemia non era mai avvenuta.

Entrambi le intervistate confessano di non avere molte difficoltà a entrare in contatto con le persone rispetto a prima della pandemia. La prima intervistata ha affermato che sceglie di conoscere una persona quando c'è una buona ragione per farlo e, quando non ce l'ha, si rifiuta di avvicinarsi alle persone. La seconda intervistata, invece, dice che di solito incontra persone online o tramite i suoi amici che la presentano ai loro amici, infatti parla con gli sconosciuti solo quando si avvicinano a lei e iniziano la conversazione.

Si parla abbastanza di ansia sociale?

Entrambe le intervistate concordano sull'importanza di parlare di più del disturbo d'ansia sociale, perché le persone che soffrono di questo tipo di disturbo si potrebbero sentire meglio nel condividere le loro storie. Tuttavia, anche in questa questione, ci sono alcuni pareri discordanti. La prima intervistata non ha notato un aumento della fobia sociale nelle persone dopo la pandemia e nessuno ha parlato con lei del tema. La seconda intervistata, invece, riconosce un aumento dei casi di ansia sociale ma, soprattutto, un maggiore interesse per l'argomento.

Come potresti ancora entrare in contatto con gli altri?

I due intervistati hanno idee diverse su cosa può aiutare le persone con fobia sociale. La prima intervistata ritiene che se una persona potesse sapere che molte persone soffrono di ansia sociale, si sentirebbe compresa ma, allo stesso tempo, sarebbe bello creare gruppi misti per dare alle persone strumenti per la gestione del disturbo. La seconda intervistata propone maggiore tolleranza, educazione e sensibilità sul tema. Infine, entrambi gli intervistati ritengono che il progetto potrebbe essere molto stressante per le persone che soffrono di fobia sociale. Credono inoltre che, creando un contesto sicuro per l'attività, l'obiettivo potrebbe essere raggiunto e che condividere storie simili potrebbe essere molto utile.

3.5 ITALIA

Nell'ambito di STOP Words in Progress, NoGap ha condotto numerose interviste a tal fine di comprendere meglio l'esperienza dell'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia attraverso i giovani.

Gli intervistati possono essere divisi in due gruppi principali:

1. Tre giovani donne di età compresa tra i 20 e i 26 anni, che attualmente stanno seguendo un processo di psicoterapia con la Dottoressa Cheti della Fazia, che è un membro di NoGap. Tutte loro hanno avuto una sintomatologia connessa all'ansia prima della pandemia e, durante la pandemia, loro sono diventate più consapevoli riguardo alla loro condizione, quasi tutte hanno compreso l'importanza di chiedere aiuto e di imparare a gestire la propria ansia.
2. Un gruppo di 17 giovani, di età compresa tra i 18 e 19 anni, tutti loro frequentano le scuole secondarie e sono compagni di classe. Non soffrivano di fobia sociale prima della pandemia e non hanno avuto molti problemi una volta finita, anche se in alcuni di loro è possibile riconoscere diminuite capacità sociali.

Risultati

La struttura dell'intervista è articolata in tre principali sub-domande. Ogni domanda principale ha altre sotto-domande che NoGap non ha utilizzato per favorire la narrazione libera dell'esperienza di ciascun intervistato, cercando di evitare di indirizzare troppo le loro risposte. Gli intervistati hanno risposto alle seguenti domande:

1. Quale è l'esperienza degli intervistati rispetto all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?
2. Si parla abbastanza di ansia sociale?
3. Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

I risultati sono divisi tra studenti e pazienti, perché le risposte di ciascun gruppo sono molto simili tra i membri della stessa categoria.

Sotto-domanda 1: Quale è l'esperienza degli intervistati rispetto all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?

All'inizio dell'intervista, ai partecipanti è stato chiesto come la loro vita sociale fosse prima, durante e dopo la pandemia, e se avessero avuto episodi di ansia sociale in uno qualunque di questi periodi.

Gli studenti e le studentesse prima della pandemia avevano una vita sociale positiva, loro erano abituati ad uscire spesso con i loro amici e non soffrivano di ansia sociale. Solo cinque intervistati di questo gruppo (composto da diciassette persone) hanno riportato di aver avuto alcuni sintomi di ansia sociale, come la paura di essere giudicati per le proprie emozioni o la reticenza a parlare in pubblico. Durante la pandemia, gli studenti hanno speso molto tempo con le loro

famiglie e per parecchi di loro ciò ha rappresentato una esperienza piacevole: per esempio, una studentessa con una sintomatologia lieve ne ha parlato sua madre che la ha aiutata a diventare più sicura. Tranne un intervistato, tutti gli altri sono rimasti in contatto con i propri amici utilizzando i social network o altri dispositivi. Dopo la pandemia quasi tutti gli studenti hanno facilmente ripristinato la vita sociale che avevano prima e, molti di loro, hanno cominciato a uscire più spesso perché sentivano la mancanza dei loro amici. Un solo ragazzo riferisce di aver sviluppato dopo la pandemia una forma di fobia sociale, iniziando ad evitare soprattutto le feste e dice di sentirsi una grande pressione addosso quando i suoi genitori lo costringono a uscire. Uno dei cinque intervistati con sintomatologia connessa all'ansia sociale si è sentito più sicuro e libero, mentre gli altri quattro sono diventati più silenziosi e insicuri e hanno iniziato a trascorrere molto tempo da soli e ad evitare situazioni sociali con molte persone.

Le pazienti presentavano tutte una sintomatologia ansiosa prima della pandemia che le portava ad avere una forte difficoltà a socializzare con le persone. Durante la pandemia, due intervistate su tre, hanno percepito un aggravamento della propria sintomatologia, ma allo stesso tempo sono diventate più consapevoli di dover attuare un cambiamento e che hanno bisogno di riprendere in mano la propria vita. La terza intervistata, invece, è stata più tranquilla durante questo periodo perché tutti essendo tutti costretti all'isolamento da fattori esterni non doveva più giustificarsi con gli altri. Dopo la pandemia, tutti i pazienti hanno notato diversi miglioramenti nella consapevolezza della propria ansia sociale. Nonostante sia un aspetto positivo, tutti hanno avuto diverse difficoltà nella loro vita sociale, ad esempio uscire. Essere circondati da persone risultava era per loro ancora più difficoltoso.

Sotto-domanda 2: Si parla abbastanza di ansia sociale?

Questa sotto-domanda mirava a comprendere se gli intervistati ritengono che l'argomento sia sufficientemente discusso all'interno dei diversi contesti (a scuola, al lavoro, con la famiglia, gli amici...).

Gli studenti credono che non si parli abbastanza di ansia sociale, perché questo tema rappresenta una sorta di taboo nella nostra società e molti insegnanti non risultano sensibilizzati adeguatamente a riguardo. Per esempio alcuni insegnanti credono che gli studenti utilizzino l'ansia sociale come scusa.

Anche le pazienti sono concordi sul fatto che non si discuta abbastanza di ansia sociale. Le persone hanno iniziato ad approcciarsi a questo tema solo dopo la pandemia ma, molto spesso, non vi è una reale comprensione di tale fenomeno. In ogni caso, le persone che soffrono di ansia sociale hanno iniziato ad aprirsi e a chiedere aiuto.

Sotto-domanda 3: Come si può ancora entrare in contatto con gli altri?

Questo gruppo di domande mirava a scoprire le strategie e gli strumenti sviluppati dagli intervistati per mantenere la loro vita sociale il più normale possibile. Le domande riguardavano come gli intervistati riuscivano a entrare in contatto con gli altri o di quali risorse avevano bisogno per sentirsi

a proprio agio con gli altri e gestire meglio le sfide legate all'ansia. Abbiamo anche chiesto loro se potrebbe essere utile raccontare la propria esperienza su un palco.

Solo i tre studenti con la sintomatologia più importante di ansia sociale hanno risposto a quest'ultima domanda. Tutti e tre credono che anche se sapessero che molte persone soffrono di ansia sociale ciò non sarebbe loro d'aiuto. Le proposte di questi tre intervistati sono: l'organizzazione di alcuni gruppi di studio per fornire ai giovani strumenti per la gestione del disturbo e un utilizzo più moderato dei dispositivi tecnologici. Pensando al progetto, dicono che non parlerebbero su un palco delle loro esperienze personali, ma riconoscono che potrebbe essere utile confrontarsi.

Le pazienti non hanno risposto a questa domanda, ma tutti hanno scelto di iniziare una psicoterapia per acquisire competenze e strumenti per gestire la propria fobia sociale e stanno riscontrando diversi miglioramenti.

Conclusioni

Quale è l'esperienza degli intervistati rispetto all'ansia sociale prima, durante e dopo la pandemia?

Pazienti:

Tutte le tre ragazze avevano già sintomi di ansia. La pandemia da COVID è stata una contingenza che ha consentito una maggiore consapevolezza della propria condizione di disagio e anche un'opportunità per chiedere aiuto. La pandemia di Coronavirus ha rappresentato per loro un'occasione per sentirsi "uguali" agli altri, dato che tutti in quel periodo siamo stati costretti a chiuderci, a isolarci ed ad abolire le relazioni sociali.

Studenti:

Di tutto l'intero gruppo di studenti (17 persone), solo cinque di loro riportano di aver sofferto di ansia sociale prima della pandemia. I ragazzi appartenenti a questo gruppo ristretto ritengono di aver avuto durante la pandemia l'occasione per riflettere sulla loro condizione e qualcuno di loro ha chiesto aiuto. Per il gruppo più grande di studenti (12 persone) la pandemia è stata un'opportunità per riscoprire il valore della famiglia. Molti studenti hanno dichiarato di essere stati destabilizzati dall'assenza di contatto fisico, ed hanno notato un minore livello di empatia dopo la pandemia. Loro sostengono di non aver avuto problemi connessi all'ansia sociale prima della pandemia. Anche durante la quarantena dicono di aver avuto poche ripercussioni e, successivamente, sono stati in grado di riprendere la loro vita sociale precedente.

In generale sembra che la pandemia abbia toccato aspetti legati alla timidezza, alla paura del giudizio e alla socializzazione con persone nuove.

Si parla abbastanza di ansia sociale?

Pazienti:

Tutte e tre le ragazze credono che di questo tema non si parli abbastanza, che ci sia ignoranza sull'argomento e che non se ne discuta nemmeno in ambito scolastico.

Studenti:

Tutti gli intervistati di questo gruppo ritengono che non si parli abbastanza di ansia sociale, perché le persone non se ne interessano e gli adulti non incoraggiano la comprensione di questo tema: ad esempio, gli insegnanti spesso credono che gli studenti utilizzino la fobia sociale come scusa.

Come potresti ancora entrare in contatto con gli altri?

Pazienti:

Sentivano il bisogno di chiedere aiuto specialistico ad uno psicoterapeuta, perché non riuscivano a trovare da sole gli strumenti per gestire il loro disturbo.

Studenti:

Solo tre studenti hanno risposto a questa domanda. Tutti e tre credono che anche se sapessero che molte persone soffrono di fobia sociale ciò non sarebbe molto d'aiuto per loro. Le proposte di questo gruppo di intervistati prevedono l'organizzazione di alcuni gruppi di studio per dare ai giovani strumenti per la gestione del disturbo, ma anche un utilizzo più moderato dei dispositivi tecnologici. Non credono che sia facile per loro salire su un palco e parlare dei loro studi e della loro esperienza, anche se riconoscono la possibile utilità dell'attività.

3.6 CONCLUSIONI GENERALI

L'intera ricerca include 32 persone da cinque differenti paesi. Guardando o risultati di ogni ricerca nazionale, possiamo tracciare le seguenti conclusioni generali:

1. Tra le risposte alla prima domanda "Qual è il vissuto di ansia sociale dell'intervistato prima, durante e dopo la pandemia?" si possono identificare due gruppi.

Il primo gruppo è formato da quegli intervistati che, prima della pandemia, avevano una vita sociale limitata e preferivano trascorrere il tempo da soli. Quando è iniziata la pandemia, molti di loro si sono sentiti a proprio agio e al sicuro perché più liberi dal giudizio degli altri. Queste persone hanno accettato più facilmente le regole del confinamento, senza soffrire delle restrizioni rispetto alla vita sociale. La pandemia, per gran parte di queste persone, è diventata un'occasione per riflettere sulla propria condizione e per prenderne maggiore consapevolezza, per cui alcune di loro hanno iniziato a chiedere aiuto. La fine della pandemia è stata una grande sfida per molti di loro e nella maggior parte dei casi riferiscono una grande tensione con forti sintomi fisici di attivazione (sudorazione, aumento del battito cardiaco, tremori, difficoltà di respirazione ecc.), soprattutto quando sono circondati da molte persone. Per questi motivi hanno iniziato ad evitare luoghi affollati e a trascorrere più tempo

da soli rispetto a prima. D'altra parte, altre persone si sono sentite complessivamente meglio di prima della pandemia.

Il secondo gruppo è formato da coloro che non hanno mai sofferto di ansia sociale. Prima della pandemia avevano una ricca vita sociale con tanti amici. Con l'inizio della pandemia è mancata loro la vita sociale che avevano prima ma, molti di loro, hanno ritrovato piacere nel condividere attività e momenti con la propria famiglia. Il periodo di confinamento è stato difficile, ma molti di loro hanno continuato a parlare con i propri amici utilizzando i social network o altri dispositivi tecnologici. Alla fine della pandemia hanno con facilità ripreso la vita sociale che avevano prima, alcuni frequentano più persone di prima, qualcun altro è un po' più timido.

2. Osservando le risposte alla seconda domanda "Si parla abbastanza di ansia sociale?" tutti gli intervistati concordano sul fatto che non si parla abbastanza di fobia sociale in tutti i diversi contesti della nostra società. Molti di loro hanno notato che, dopo la pandemia, c'è più interesse per l'argomento con un approccio più normalizzante nei confronti delle malattie mentali in generale, soprattutto per quanto riguarda l'ansia sociale. Sebbene gli intervistati abbiano notato piccoli miglioramenti, riconoscono che la fobia sociale è, ancora oggi, un tabù. Le persone, infatti, spesso non sanno né comprendono cosa sia realmente. Solo pochi intervistati hanno sentito parlare di ansia sociale nella scuola secondaria, gli insegnanti spesso tendono a minimizzare non credendo che gli studenti siano affetti da questo problema. Tutti i partecipanti ritengono che sia importante sensibilizzare i giovani sull'ansia sociale, in modo che si sentano compresi.

3. Le risposte alla terza domanda "Come potresti ancora entrare in contatto con gli altri?" sono più eterogenee di quelle precedenti. Le persone hanno idee diverse su ciò che può aiutarle a entrare in contatto con gli altri. Alcuni partecipanti ritengono che possa essere utile sapere che altre persone soffrono di ansia sociale per percepire di non essere soli, altri credono invece che non sia utile perché non risolverebbe comunque il problema. Hanno avanzato proposte diverse, come ad esempio:

- La creazione di gruppi misti formati da persone che soffrono di ansia sociale e persone che non la soffrono, al fine di fornire ai precedenti gli strumenti per la gestione del disturbo;
- Laboratori, soprattutto nelle scuole secondarie, per sensibilizzare sul tema.
- Creazione di un contesto sicuro in cui le persone con ansia sociale possono esercitarsi e trovare coraggio.

Per quanto riguarda l'idea del progetto, tutti gli intervistati credono che parlare delle proprie storie e ascoltare quelle degli altri possa essere molto utile, ma molti di loro sono spaventati dall'idea di salire su un palco e parlare di sé.

4. LAVORARE CON I METODI CREATIVI

4.1 INTRODUZIONE AI METODI CREATIVI

Generalmente, la “creatività” può essere definita come l’abilità di produrre e individuare idee, opportunità e strategie che possono essere mobilizzate per trovare soluzioni, soluzioni alternative e applicare alternative a situazioni o problemi concreti. Da un lato, è percepita come inerente all’essere umano sotto forma di “capacità antropologica” (Daskova, Poliakova, Vasilenko, Goltseva, Belyakova, Shevalie e Vasilenko,2020), ma anche come abilità acquisibile (Alonso Geta, 2019, p.8) potenzialmente svilupparli da qualunque essere umano attraverso processi di formazione e apprendimento. Cioè, la creatività può essere stimolata, coltivata ed esplorata attraverso una serie di tecniche, esercizi e strumenti che costituiscono i metodi creativi.

Poiché la creatività implica pensare fuori dagli schemi e cercare nuove prospettive e opportunità, il ruolo dei metodi e dei processi creativi è quello di accompagnare una persona passo dopo passo nella costruzione di un atteggiamento creativo e della capacità di impiegare la creatività per generare cambiamento e innovazione. L’atteggiamento stesso ha componenti cognitive, affettive e comportamentali (Alonso Geta, 2019).

In questo senso, i metodi creativi costruiscono un percorso di apprendimento affrontando progressivamente questi aspetti fino a generare gradualmente un atteggiamento creativo in una persona:

1. A livello cognitivo, il processo creativo stimola l'abbandono di preconcetti e credenze già acquisite e definisce in modo significativo il modo di pensare e di agire. Pertanto, mettere in discussione le convinzioni e le idee è fondamentale quando si usa la creatività, poiché consente di operare a livello dell'ignoto sviluppando così nuove competenze e abilità
2. A livello emotivo, la persona ha bisogno di prendere progressivamente coscienza dell'opportunità e del valore aggiunto per cercare alternative e costruire nuovi processi, evidenziando i benefici e la reale necessità di apportare un cambiamento nello specifico contesto o situazione.
3. A livello comportamentale, un individuo ha bisogno di rilevare e identificare uno specifico risultato positivo del processo creativo, sia sotto forma di riconoscimento da parte degli altri, di autovalutazione positiva o di soddisfazione del risultato e della capacità di completare il processo.

I metodi e i processi creativi sono facilmente adattabili e possono essere utilizzati in una varietà di contesti, che vanno dall’ambiente aziendale e dai programmi educativi al campo della psicologia e della salute mentale.

Tenendo conto di tutto quanto sopra, i metodi creativi differiscono da qualsiasi altro metodo di lavoro o educativo, poiché allo stesso tempo costruiscono nuove competenze e promuovono il cambiamento e la trasformazione (sia a livello individuale che di gruppo). L'utilizzo di metodi creativi consente di lavorare e “giocare” con una varietà di percezioni e credenze su situazioni concrete o immaginarie e offre la possibilità di immaginare, creare e promuovere diversi risultati e atteggiamenti.

In un livello individuale, questo favorisce le capacità personale di ognuno per il problem-solving, analitico, e critico pensare e avere un'attitudine propositiva. Quando portati ad un contesto sociale e in relazione con gli altri, i processi creativi incoraggiano l'empatia, migliorano il dialogo e la comunicazione, stimolano la risoluzione del conflitto e favoriscono la solidarietà, il lavoro di gruppo, e la collaborazione. Quindi, dipendendo dallo specifico campo d'interesse e lo scopo di lavoro, i metodi creativi possono essere mobilitati con successo come per lavorare per ridurre e prevenire la generazione di pregiudizi, discriminatoria o anche aggressiva attitudine grazie alla capacità di analizzare, destrutturare e trasformare idee precostruite nella ricerca di altre alternative.

4.2 IMPARARE CON I METODI CREATIVI

Sia l'apprendimento che la creatività sono dei fenomeni complessi e dinamici in costante interazione. Secondo Goicovic (2014), il processo di apprendimento ha quattro fattori fondamentali:

- La diversa natura delle cose studiate, considerando le caratteristiche del soggetto e dell'ambiente.
- La configurazione di elementi diversi e contraddittori, che necessitano di affrontare la conoscenza da diverse prospettive.
- La presenza dell'imprevedibile.
- L'apprendimento incorpora la relazione individuale con la società, cioè è un'esperienza sia individuale che condivisa.

Il modello di apprendimento attraverso i metodi creativi si concentra sul processo che va oltre il risultato finale, consentendo così di avvalersi di strumenti di autovalutazione che facilitano lo sviluppo di competenze metacognitive (Goicovic, 2020).

Partendo da questa base del processo di apprendimento, i modelli creativi consentono di moltiplicare i contenuti e le informazioni ricevute nonché di osservare da vicino la diversità di scenari che consentono di rendere trasversali gli apprendimenti per essere utilizzati in una varietà di contesti e situazioni. Secondo Capra (2008), una metodologia creativa è plasmata da arte, scienza e fantasia: l'arte favorisce lo sviluppo delle competenze, la scienza la conoscenza e la fantasia l'immaginazione, poiché consente di fare, analizzare, autovalutarsi, contrastare, dialogare e creare (Goicovic, 2020). In questo senso, si può dedurre che diversi strumenti e tecniche artistiche e creative stimolano fondamentalmente lo sviluppo personale poiché favoriscono abilità e competenze personali che consentono agli individui di superare le situazioni in modo autonomo e alternativo. Galvis (2007) propone quattro componenti fondamentali nella metodologia creativa: "metodi, tecniche, contenuti e risorse" e sottolinea che il loro obiettivo è anche quello di sviluppare processi di ideazione, promuovere l'applicazione di pensiero divergente o creativo e creare atteggiamenti positivi che permettano di trasformare l'ambiente con criteri personali.

Si intuisce così che, attraverso le metodologie creative, si danno alle persone gli strumenti per avere iniziativa e affrontare problemi diversi grazie alla capacità descrittiva e osservativa che si può sviluppare durante il processo metodologico (Galvis, 2007), "permettendo loro di esplorare nuovi

percorsi, utilizzare le informazioni in modo diverso e riorganizzare i propri modelli di pensiero” (Bono, 1998).

De la Torre (1997) "sottolinea che problematizzando si mettono in gioco le competenze cognitive, le competenze sociali e stimolando e valutando, le competenze affettive, affrontando in questo modo la creatività come processo in cui la persona si proietta nella totalità delle sue dimensioni cognitive (conoscere), affettive (essere) ed effettive (fare)” (Galvis, 2007).

Di conseguenza, creatività e indipendenza sembrano essere interconnesse, costantemente stimolanti e arricchenti a vicenda (Daskova et. al., 2020). Di conseguenza, il ruolo fondamentale che i metodi creativi svolgono quando utilizzati come base del processo di apprendimento è quello di favorire il raggiungimento della capacità indipendente di pensare, agire, osservare e reagire in modo creativo, tutto ciò costituendo quella che viene chiamata “indipendenza creativa”. L'indipendenza creativa si riferisce non solo alla capacità di riflettere in modo autonomo e rigoroso, ma anche alla capacità di trasferire i risultati dell'apprendimento e le esperienze in un contesto o situazione nuova, sconosciuta e diversa per apportare un cambiamento o risolvere determinati problemi. In conclusione, i processi di apprendimento basati o caratterizzati da metodi e processi creativi rafforzano la generazione di nuova conoscenza pratica poiché stimolano il trasferimento di competenze e informazioni da utilizzare, adattare e rivedere in contesti diversi per generare risultati diversi. In questo modo, i processi di apprendimento che combinano strumenti e metodi creativi garantiscono che le nuove competenze acquisite siano più facilmente trasversali e trasferibili.

4.3 GLI ASPETTI PSICOLOGICI DEL PROCESSO CREATIVO E LA STIMOLAZIONE DELLA CREATIVITÀ

Creatività vs. psicologia dello sviluppo

Il potenziale creativo è un indicatore integrale nella struttura della personalità e sono stati identificati otto principali tratti: pensiero creativo, curiosità, originalità, immaginazione, intuizione, emotività, ed empatia, senso dell'umorismo e approccio creativo alla professione (Guilford, 1967).

La creatività può essere vista come una capacità umana naturale sin dai primi stadi di vita. Non possiamo collegare direttamente lo sviluppo della creatività alle fasi successive dello sviluppo umano, invece, oltre alle caratteristiche individuali, possiamo parlare di fasi della vita che favoriscono un'"esplosione" della creatività e di quelle in cui questa si spegne.

Il contesto sociale e la questione delle aspettative sociali hanno un ruolo fondamentale e l'individuo crescendo ne prende gradualmente coscienza. Tutto ciò può apparire come una contraddizione nel senso che la società impone allo stesso tempo una pressione per sviluppare il potenziale personale e che questa creatività sia mantenuta entro un determinato quadro socialmente approvato.

Ogni persona (fin dall'infanzia) è creativa poiché la creatività è parte intrinseca del comportamento umano mostrato attraverso il desiderio di creare. Sfortunatamente, questa capacità molto spesso viene soffocata, oppure alle persone viene detto che non ce l'hanno. La maggior parte degli adulti amava dipingere da bambino e il contatto con l'arte (incluso il teatro, la musica, la danza) sviluppa

direttamente la creatività. Essere creativi permette di affrontare meglio i problemi e aiuta a creare connessioni e ad abbattere le barriere.

Perché abbiamo bisogno della creatività?

Come categoria del processo creativo, alcune delle proprietà fondamentali della creatività sono:

- passaggio dalla quantità alla qualità (sviluppo dei valori spirituali);
- spostamento dal mondo esterno al mondo interno e dal mondo interno al mondo esterno (interiorizzazione ed esteriorizzazione);
- passaggio dal fenomeno alla sostanza (verifica del risultato) (Wiszniakowa, 2016)

La creatività è un atteggiamento che permette, da un lato, di trovare nuovi aspetti in ciò che è familiare e vicino, e dall'altro, di affrontare ciò che è nuovo e non familiare e, con l'aiuto delle conoscenze esistenti, di trasformarlo in una nuova esperienza (Landau, 1969).

Incoraggiare la creatività e stimolare l'inventiva innata è particolarmente importante nei bambini fino ai 5-6 anni, poiché questo è il periodo decisivo per plasmare la volontà e il desiderio di creare in futuro. I bambini imparano a porre domande, a guardare la realtà circostante da diverse prospettive, a creare e realizzare le proprie innovazioni. Creare opere d'arte è un'opportunità per costruire fiducia in sé stessi e autostima. Creando, il bambino sviluppa un pensiero originale, impara ad accettare sfide e fallimenti, nonché ad essere aperto alla differenza (Orr, 2021).

La base della creatività degli studenti (di età compresa tra 7 e 12 anni) è l'azione o l'attività. Appartiene al gruppo dei bisogni psicofisici del bambino. Lo sviluppo globale e armonioso del bambino richiede un'attività propria e multiforme, soprattutto che stimoli la creatività (Trempeła, 2020).

All'inizio della carriera scolastica, il bambino secondo la teoria dello sviluppo cognitivo di Jean Piaget (1936,1950) entra nella fase del pensiero operativo o più precisamente delle cosiddette operazioni concrete (intorno ai 6-11 anni di età). La fase operativa, invece, è associata al raggiungimento della capacità di risolvere problemi logici mediante operazioni mentali. La logica e la concretezza non sono alleate della creatività, quindi questa fase di sviluppo può contribuire ad un notevole calo dell'originalità.

Cosa è utile per potenziare la creatività?

Per amplificare la creatività mentre lavorano con bambini e adolescenti, insegnanti e professionisti dovrebbero prendere in considerazione:

- consentire ai partecipanti di condurre attività sperimentali sia in senso ampio che ristretto,
- aiutare a comprendere che creare idee è un processo che richiede spazio libero da critiche immediate,
- dare opportunità per apprezzare l'importanza delle varie fasi del processo creativo e del tempo,
- aiutare a sviluppare la consapevolezza delle varie circostanze in cui le idee creative possono emergere e l'apprezzamento del ruolo dell'intuizione,
- incoraggiare e stimolare i partecipanti a giocare liberamente con idee e concetti e a fare congetture sulle possibili soluzioni a vari problemi,

- sottolineare il ruolo dell'immaginazione, dell'originalità, della curiosità e del mettersi in discussione, rafforzando quelle qualità che supportano la creatività dei giovani (Zajac, 2022)

La creatività, però, non è dominio esclusivo dei giovani. Con il passare del tempo, la capacità di creare idee o soluzioni innovative non si perde, anche se è leggermente diversa.

Molti di noi sanno che le attività creative sono un ottimo modo per mantenere il cervello attivo e vigile, ma possono fare molto di più. Infatti, la ricerca mostra che la creatività può avere dei benefici fisici significativi. Uno dei vantaggi a lungo termine dell'utilizzo della creatività è la sua capacità di prevenire malattie degenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Le attività creative possono anche aiutare ad abbassare la pressione sanguigna, alleviare l'ansia e aumentare i livelli di "ormoni della felicità" associati allo sballo del corridore (Resort Lifestyle 2020).

4.4 ESEMPI DI METODI CREATIVI

Come accennato in precedenza, la creatività è una parte intrinseca dell'essere umano e i processi creativi possono essere facilmente utilizzati in diversi ambiti sotto forma di innovazione sociale, creazione artistica, ricerca accademica e integrazione sociale, tra gli altri.

Prima di presentare i diversi metodi creativi, questo capitolo evidenzia alcuni esempi di metodi e strumenti creativi che, di pari passo con la percezione del valore personale e sociale della creatività, consentono di generare soluzioni efficaci alle attuali sfide personali e sociali migliorando la qualità della vita dell'individuo e il miglioramento personale e sociale (Alfonso Benlliure e Bellver Moreno, 2019).

Nel contesto dell'educazione e dell'intervento sociale, la creazione artistica appare come uno strumento metodologico che mira a migliorare la vita delle persone, favorire l'inclusione sociale stimolando al tempo stesso la coesione sociale, la cultura della pace e il dialogo (Alfonso Benlliure and Bellver, 2019).

L'arte è un mezzo potente per favorire il dialogo e la pace, poiché è considerata un linguaggio universale e una fonte per comprendere altre prospettive, al di là delle differenze linguistiche, culturali e sociali. L'arte può direttamente promuovere un processo di pace poiché è in grado di dare voce a gruppi emarginati o oppressi grazie alla sua trasversalità, spesso di facile accesso e produzione, legittimando al contempo il processo stesso. Può creare forti connessioni tra i partecipanti attraverso il processo condiviso (individuale o collettivo). Inoltre, può servire individualmente per trovare alternative creative ai conflitti e ai problemi che sembrano avere un'unica soluzione attraverso le tecniche di presa di distanza, revisione e riconsiderazione del "prodotto" o risultato creativo.

Per quanto riguarda l'aspetto creativo, l'arte alimenta e "coltiva" la creatività in modo tale da consentire con successo l'acquisizione di conoscenze e abilità e stimolare la capacità di pensiero e riflessione e competenze socio-emotive come l'empatia, la gestione delle emozioni e la consapevolezza (Alfonso Benlliure, 2000). L'arte incoraggia anche le persone a comunicare in modo empatico, concentrandosi su emozioni, sentimenti ed esperienze (Pelato e Bellver, 2019).

Come risultato del miglioramento delle capacità e delle competenze dei partecipanti, l'arte e la creazione artistica sembrano avere un forte potenziale di empowerment che può

essere estremamente utile quando si lavora con persone con minori opportunità e in situazioni di esclusione sociale ed emarginazione.

Mediazione artistica

La mediazione artistica è uno strumento che consente ai giovani di esprimere opinioni politiche e sociali e, in definitiva, un veicolo per la trasformazione sociale. Nasce con l'obiettivo di realizzare interventi socio-educativi attraverso progetti artistici e culturali con persone che si trovano in una situazione di esclusione sociale o vulnerabilità. Cioè, utilizza le arti per favorire la trasformazione sociale, l'inclusione e lo sviluppo della comunità (Moreno, 2016).

Un aspetto fondamentale che caratterizza la Mediazione Artistica come metodo creativo è il ruolo di mediatore e la struttura del processo di mediazione artistica. La mediazione artistica è il risultato della combinazione di educazione sociale, educazione artistica e arteterapia ed utilizza disposizioni di arte comunitaria, sviluppo comunitario e mediazione della risoluzione dei conflitti. Concretamente, la mediazione artistica utilizza l'arte e le pratiche artistiche per stimolare il pensiero creativo e la percezione della realtà e dei diversi problemi per favorire la trasformazione sociale.

La mediazione artistica è come un metodo creativo adatto a diversi contesti sociali in quanto combina con successo diverse discipline e opera come un "ponte" tra diversi gruppi sociali e il loro ambiente in modo critico e trasformativo. Con questa pratica, svolta necessariamente nella neutralità, nell'equidistanza e nel rispetto (Nató et al., 2006), si ricerca lo sviluppo delle competenze e la crescita personale degli utenti a partire dall'empatia e dall'empowerment, raggiungendo la conoscenza di sé, l'accettazione e la trasformazione umana (Paczkowski, 2020).

L'empowerment è definito come il "processo che promuove e dà agli individui, gruppi e comunità un maggiore potere per raggiungere un maggiore controllo sulla propria vita" (Moreno, 2016). Attraverso la mediazione artistica, le persone coinvolte nei progetti possono connettersi con sé stessi ed esprimere dolore o disagio utilizzando pratiche artistiche e simboli, e affrontare così le situazioni che vivono mediante lo sviluppo di empowerment e resilienza.

L'intersezione tra educazione sociale e artistica permette alla mediazione artistica di stimolare la riflessione su concetti quali:

1. espressione metaforica: l'espressione della situazione "traumatica" in modo metaforico permette al soggetto di passare dalla prima persona alla terza persona e prendere distanza dall'esperienza. La funzione simbolica: Quando un'idea è rappresentata artisticamente, la comprendiamo meglio e siamo in grado di rivederla e riesaminarla da diverse prospettive
1. Interdisciplinare: favorisce lo sviluppo integrale, collega le conoscenze e promuove il pensiero critico e creativo

Accanto allo sviluppo della resilienza, la mediazione artistica è un forte strumento per promuovere il potenziamento degli utenti colpiti e, quindi, per migliorare la loro cura di sé. Una persona abilitata può ricordare ciò che è accaduto e, in questo senso, la mediazione artistica consente alle persone colpite di connettersi con il proprio passato e avviare un processo introspettivo attraverso la creazione. Piuttosto che concentrarsi su risultati concreti e specifici risultati tangibili, la Mediazione Artistica mira a fornire le condizioni per uno spazio sicuro in cui le persone possano sperimentare e condividere,

incentivando in questo modo la loro creatività. Mentre alcune linee guida possono essere fornite a seconda dell'attività specifica (workshop, formazione, ecc.), non viene fornito materiale e informazioni in merito al contenuto del "prodotto" e la responsabilità del facilitatore si limita a risolvere dubbi, accompagnare e motivare, ma in nessun modo suggerire idee, modifiche o verbalizzare eventuali critiche in merito ai contenuti generati. Così, il processo di mediazione artistica dà la possibilità di esplorare, adattare, pensare e rivedere in permanenza stimolando la generazione di idee e soluzioni indipendentemente dallo specifico risultato finale desiderato o richiesto.

Il processo di mediazione artistica può includere diverse discipline artistiche come la musica, la danza, il teatro, il circo, tra le altre.

Tra le altre tecniche ci sono la narrazione, il teatro dell'oppresso, il teatro e le storie cantate. Tutte queste tecniche sono descritte in modo approfondito nei capitoli seguenti.

4.5 COME POSSONO I METODI CREATIVI ESSERE COMPLETATI E COMBINATI CON ALTRI METODI?

Mentre i metodi creativi possono essere facilmente utilizzati da soli per stimolare le capacità di pensiero creativo e l'indipendenza, possono essere interessanti da esplorare e possono apparire molto utili in combinazione con altri metodi non creativi di per sé.

Di conseguenza, le capacità e gli strumenti creativi menzionati in precedenza possono essere mobilitati in aggiunta ad altre metodologie che può aggiungere un valore significativo al risultato desiderato favorendo la creatività.

Cioè, per quanto riguarda realtà sociali complesse in cui operano sia fattori interni che esterni, ad esempio la mancanza di motivazione personale e di fiducia in se stessi, stigma sociale su un determinato comportamento e mancanza di sostegno e di rete di organizzazioni che fungono da ponti per il dialogo, la combinazione di metodi creativi e non creativi in una metodologia olistica può essere utile per lavorare con diversi target, migliorando sia le capacità personali che quelle di gruppo di lavorare sulla trasformazione delle situazioni o dei conflitti esistenti. Mentre le metodologie creative possono funzionare, come spiega l'esempio seguente, sulla gestione delle emozioni, l'introspezione e la capacità di rivedere criticamente un'esperienza traumatica o personalmente forte, gli strumenti creativi favoriscono la capacità di cercare rigorosamente alternative, soluzioni e strategie per migliorare situazioni simili o ugualmente impattanti. Questo capitolo include una breve introduzione di due dei possibili metodi utilizzati dai partner del progetto che possono essere combinati con altri metodi non creativi a seconda dell'ambito di lavoro, dei risultati desiderati e delle caratteristiche dei target dei gruppi.

Tecnica dell'incidente critico in combinazione con metodi creativi

La base è che ogni partecipante è invitato a pensare e a recuperare i dettagli di una situazione specifica in cui un'azione, un atteggiamento o un comportamento ha avuto un impatto (indipendentemente dal fatto che sia positivo o negativo) su un risultato o un esito specifico (raggiungimento di un determinato obiettivo o risultato, adempimento di un compito, ecc.) Concretamente, la CIT mira a

"raccolgere osservazioni dirette del comportamento umano in un modo che facilita la sua potenziale utilità nella risoluzione di problemi pratici e nello sviluppo di ampi principi psicologici" (Flanagan, 1954). Pertanto, questa tecnica consente di comprendere come il quadro culturale di riferimento influenzi le interazioni e i problemi e utilizza le esperienze problematiche per imparare e acquisire strumenti per risolvere i problemi. I comportamenti vengono analizzati nel contesto specifico degli incidenti, il che implica che hanno un significato particolare. Questa tecnica permette di esprimere bisogni e aspettative, per facilitare la soluzione dei problemi pratici sollevati (Balboa, 2008).

I principi metodologici fondamentali del CIT sono:

- Potenziamento/sviluppo delle competenze interculturali;
- Riflessione della natura reciproca delle differenze culturali e del loro ruolo nel generare conflitti.

Questa tecnica può essere ricondotta al Teatro dell'Oppresso e al Teatro Sociale, in cui, attraverso l'osservazione e la rappresentazione di un problema, noi cerchiamo alternative e risposte a questa difficoltà.

Quindi, la combinazione di una metodologia concreta come la CIT, che cerca di lavorare sulla risoluzione di problemi concreti con uno o più metodi creativi come la Mediazione Artistica o lo Storytelling, può aumentare la capacità dei partecipanti di cercare soluzioni e alternative insolite durante lo svolgimento di un processo introspettivo individuale o di gruppo. Inoltre, l'utilizzo di metodi creativi in combinazione con la CIT può rafforzare la capacità di identificare e analizzare il contesto, fattori e convinzioni che hanno operato in una determinata situazione o esperienza e rivedere criticamente le soluzioni o le strategie disponibili per il futuro. In questo senso, i metodi creativi possono migliorare la trasferibilità delle conoscenze e delle capacità acquisite che i partecipanti possono interiorizzare e mobilitare in situazioni complesse simili in futuro.

Processo di Lavoro o Psicologia orientata al processo in combinazione con metodi creativi

Processo di Lavoro, o Psicologia Orientata al processo (POP) (Amy Mindell, 2008; Arnold Mindell, 2002), è un metodo che integra e utilizza contributi provenienti da varie discipline per facilitare la trasformazione e la crescita di individui e gruppi. Questa metodologia viene applicata in diversi ambiti: sviluppo comunitario e organizzativo, formazione alla diversità e alla leadership, psicoterapia individuale e relazioni familiari, consulenza e facilitazione di gruppo. Il Process Work (Processo di Lavoro) si concentra principalmente sullo sviluppo di uno stato di coscienza aiutando gli individui e i gruppi a rendersi conto di come percepiscono e vivono le loro esperienze, imparando a cambiare il loro approccio, e trovare le informazioni che non vengono notate e quindi limitano la capacità di una persona di rispondere. Molte delle informazioni di cui abbiamo bisogno per trasformarci e crescere sfidano la nostra coscienza ordinaria. Senza rendercene conto, emarginiamo alcuni aspetti della nostra esperienza quotidiana: emozioni, desideri, sogni, intuizioni, fantasie, stati d'animo, etc., perché entrano in conflitto con il nostro sistema di credenze di base o con la cultura dominante a cui apparteniamo. Non ci diamo il permesso di ascoltare o parlare di esperienze che sono al di fuori della portata della nostra coscienza ordinaria e di ricevere segnali e informazioni da una realtà non

ordinaria. Il Process Work ci insegna a connetterci con il nostro sé più profondo e ad imparare ad essere creativi e a fluire in circostanze estreme.

Questa metodologia utilizza diversi strumenti come i Forum Aperti, la Facilitazione di Gruppo e i Processi Orientati ai Forum.

I Forum aperti sono incontri democratici e strutturati in cui tutti dovrebbero sentirsi rappresentati. Questi eventi sono facilitati dalla democrazia "profonda", il che significa che è uno spazio per esprimere i sogni e i sentimenti più profondi all'interno di un gruppo poiché "... Il conflitto stesso è il modo più veloce per creare comunità...". Si tratta di spazi pubblici che ospitano discussioni aperte su questioni comunitarie o sociali e, inoltre, riescono a creare un contesto appropriato e sicuro attraverso cui una comunità può conoscere la diversità di idee e sentimenti dei partecipanti. I forum aperti consentono di:

- ridistribuire potere e dare importanza allo stato d'animo dei gruppi;
- parlare di diversi problemi irrisolti o difficili da risolvere;
- rispondere ai sentimenti di frustrazione generati dalla sfiducia o dalla paura delle sfere superiori del potere;
- sfidare la disperazione di raggiungere il cambiamento;
- riscoprire la voglia di crescere interiormente e di vivere la comunità.

La Facilitazione di Gruppo è un insieme di strumenti tecnici e metodologici utili per creare le condizioni necessari a uno sviluppo di successo dei processi che possono prendere vita in un gruppo.

La facilitazione di gruppo può contribuire a:

- Migliorare la qualità dei processi del gruppo;
- Trasformare il conflitto in spazi di riflessione e azione;
- Riconsiderare le forme di organizzazione al fine di raggiungere l'uguaglianza di gruppo e garantire l'equità e l'equilibrio dei poteri;
- Incoraggiare la partecipazione e l'impegno di tutte le persone coinvolte tenendo conto della diversità nel gruppo.

Il Process Work è uno strumento interessante e potente che, in combinazione con i metodi creativi, può rafforzare la resilienza, la creatività e la capacità di ognuno di connettersi con l'inconscio in modo che possa essere utile ed esplorato in diversi ambiti della vita.

Concretamente, i metodi creativi come lo storytelling, mediazione artistica o il processo creativo del Teatro dell'Oppresso possono stimolare l'individuazione, l'esplorazione e la sperimentazione dei propri desideri, fantasie, stati d'animo in modo cosciente per poi mobilitare questi elementi in una varietà di contesti e situazioni. Il Processo di lavoro permette di rivedere criticamente e sistematicamente il proprio comportamento in relazione alle diverse convenzioni e aspettative sociali e di costruire consapevolmente un percorso introspettivo che permette di ricevere stimoli da esperienze esterne non ordinarie e quindi di liberare il potenziale creativo.

4.6 ALTRI METODI CREATIVI NEL TRATTAMENTO DEL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

È stato dimostrato che lo stress eccessivo e l'ansia compromettono la salute fisica e mentale (Morey e altri., 2015). Inoltre, l'esposizione prolungata allo stress durante l'infanzia e l'adolescenza può portare a cambiamenti morfologici permanenti nello sviluppo del cervello, con il rischio di influenzare negativamente i comportamenti sociali e aumentare il rischio di sviluppo di future psicopatologie (Giedd, 2004). Recenti ricerche cliniche si sono concentrate sullo sviluppo di interventi per aiutare queste persone.

Ci sono molti studi sugli elementi della Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)—come l'esposizione graduale, le strategie di regolazione o la ristrutturazione cognitiva—per diminuire i sintomi dell'ansia sociale. I risultati di questi interventi sono variabili e, sebbene molti includano componenti di competenza sociale, gli interventi volti ad aumentare la competenza sociale non sono stati esplorati a fondo in relazione all'ansia. Per questo motivo, nuovi studi si stanno concentrando sui "metodi creativi" e sui rispettivi benefici.

Nei capitoli precedenti ci siamo già concentrati su diverse tecniche provenienti dall'ambito delle arti performative. Di seguito sono riportati altri due possibili approcci.

Pittura

Il potere delle attività di pittura nel lavoro con le persone che soffrono di ansia sociale è stato dimostrato in molti studi; uno dei più importanti progetti di ricerca in questo campo è quello della Drexel University di Philadelphia (Collegio delle Professioni Infermieristiche e Sanitarie).

Questo studio dimostra che la pittura può trattare i sintomi tipici dell'ansia, ma anche quelli più estremi, come battito cardiaco, nausea e vertigini. Quasi il 75% dei partecipanti ha riferito di un aumento del tono dell'umore e di una riduzione dei sintomi di ansia. Questo risultato non dipende dalla bellezza dell'oggetto/carta dipinta, ma dal processo stesso. Soprattutto, le azioni di prendere il pennello, metterlo in acqua e spostarlo sulla carta, ma anche la scelta dei colori, ha un impatto positivo sui pazienti.

Scrittura

In psicoterapia ci sono due forme principali di scrittura: il diario e la scrittura sporadica.

Il diario consiste in una sorta di "copione di vita", uno specchio, attraverso il quale il paziente può vedere il suo tipico modo di agire o di rispondere ai diversi eventi della vita e, in molti casi, le strategie adottate sono responsabili dei suoi deficit o sintomi.

La scrittura sporadica è molto utile nel disturbo d'ansia perché permette di costruire un pensiero, una riflessione su quelle situazioni in cui, altrimenti, la persona avrebbe potuto sperimentare una perdita di controllo. Dando una forma scritta alle emozioni, si può rimanere ancorati al momento presente, gestendo meglio l'angoscia provata.

In entrambi i casi, che si tratti di un diario quotidiano o di forme occasionali di scrittura, grazie alla narrazione, le cose e gli eventi possono acquisire un senso e trovare il loro

posto nel mondo. La persona nel processo narrativo sviluppa e affina la consapevolezza e la conoscenza di sé, riconosce progressivamente i copioni disfunzionali che si attuano ricorsivamente, elabora gli eventi e li colloca nella loro linea evolutiva, riformula il senso di sé integrando la complessità delle esperienze, colmando le fratture, e chiarendo gradualmente la scena complessiva delle sue relazioni, delle rappresentazioni di sé, delle sue emozioni.

5. IL POTERE DELLE STORIE

Raccontiamo storie da moltissimo tempo. L'umanità usa le storie per trasmettere informazioni: informazioni preziose che ci aiutano a dare forma alla nostra vita, saggezza che ci permette di dare un significato o conoscenze che ci aiutano a sopravvivere.

Le storie ci hanno guidato nel corso della storia. Storie religiose, storie storiche, racconti popolari, leggende metropolitane e persino storie familiari individuali hanno lasciato un segno su di noi. Abbiamo bisogno delle storie per mantenere la direzione e il significato della nostra esistenza. Ecco perché è importante continuare a condividere le storie. È la nostra ragion d'essere o come scrive Christien Brinkgreve nel suo libro "Vertel!":

'Le persone creano le storie e le storie creano le persone: People make stories, and stories make people: determinano il tessuto della nostra vita e della nostra identità'.

5.1 IL POTERE DELLA NARRAZIONE

Perché abbiamo bisogno di raccontare storie per trasmettere informazioni? Non sarebbe più semplice riassumere tutto in punti? Questa seconda forma di comunicazione potrebbe essere utile come promemoria, ma non ci consentirebbe di ricordare molte informazioni. Le ricerche hanno dimostrato che la maggior parte delle persone, a distanza di una settimana dall'ascolto di una presentazione, riesce a ricordarne solo il 10-15%. Questa percentuale potrebbe essere molto più alta se le stesse informazioni venissero divulgate con una buona storia.

Oltre alla ricerca, ci basiamo su un'attività che utilizziamo spesso nei nostri workshop. Chiediamo alle persone di raccontare la storia di Cappuccetto Rosso. All'inizio, non tutti sono pronti a condividere la fiaba, perché pensano di non ricordarla, ma quando qualcuno inizia il racconto, tutto il gruppo contribuisce a portare la storia a buon fine. Tutti ricordano almeno il 50% della storia. Inoltre, il messaggio della storia- l'informazione che viene trasferita- è ancora fresco nella loro memoria. Anche dopo anni, le informazioni condivise attraverso la storia di Cappuccetto Rosso sono ancora presenti nella memoria delle persone.

Una storia funziona meglio di molti altri modi che hanno lo stesso obiettivo di trasmettere informazioni. Questo non vale solo per le presentazioni alle conferenze o nelle aule scolastiche, ma anche per le storie in ambito sanitario o per le informazioni condivise alle feste di compleanno.

Possiamo spiegare questo fenomeno attraverso due concetti: coding e risonanza.

Coding

"Coding" significa semplicemente che è stato creato un contesto di informazioni e immagini note in cui vengono inserite le nuove informazioni. L'ascoltatore può collegare le nuove informazioni alle cose che già conosce. In questo modo, l'informazione viene memorizzata in due modi diversi: come contenuto e come parte di una narrazione. L'informazione è, per così dire, doppiamente codificata e viene quindi ricordata molto meglio.

Risonanza

Nel suo significato fisico, la risonanza si verifica quando un oggetto che vibra fa vibrare un altro oggetto allo stesso ritmo. Questa vibrazione può essere molto più forte di quanto ci si aspetterebbe in base all'impulso. Una buona storia funziona allo stesso modo: l'energia di una storia risuona nella mente di chi la ascolta.

Per capire questo, è importante comprendere che la storia si forma solo nella mente di chi la ascolta. Il narratore, pronunciando le parole, offre solo immagini che l'ascoltatore traduce in nuove e personali immagini proprie.

Per esempio, supponiamo che un narratore scegliesse di raccontare la storia di una sua vacanza accaduta realmente. Probabilmente, l'ascoltatore creerà nella sua mente immagini nuove che non riflettono l'esperienza originaria da cui è nata la narrazione. Nel momento in cui ciò accade, si collegano sentimenti ed emozioni a quelle immagini. Anche se i ricordi esatti del narratore e dell'ascoltatore possono essere molto lontani tra loro, le sensazioni spesso possono coincidere, dando forma a una nuova connessione e, quindi, a una comprensione reciproca.

È proprio questo il significato del termine "risonanza" nello storytelling e, come è evidente sopra, è strettamente legato alla magia della condivisione.

Le storie personali risuonano, ma anche le storie di fantasia. Sentiamo la paura di Cappuccetto Rosso quando incontra il lupo o il sollievo quando il Cacciatore la libera.

5.2 LA STRUTTURA DI UNA STORIA

Molti dei libri in materia di storytelling iniziano con un famoso racconto di Joseph Campbell, *L'eroe con un migliaio di facce*, che fa da introduzione al *Viaggio dell'eroe* che lo scrittore ha pubblicato nel 1949. Tuttavia, non è stato affatto il primo a scrivere di strutture narrative.

Nell'antica Grecia, Aristotele diceva che le storie devono formare un insieme, con un inizio, una parte centrale e una fine. In questo caso, l'inizio è quello che non ha nulla che lo precede, ma è sempre seguito da altri eventi. Il finale è l'esatto opposto: è preceduto da qualcosa, ma non c'è mai nulla che lo segua. La parte centrale è quella che è preceduta da qualcosa e seguita da qualcos'altro.

Queste parti sono collegate tra loro in modo tale che il cambiamento o la rimozione di una di esse comporta automaticamente un cambiamento nell'altra.

Questo può sembrare logico, ma è proprio questo il punto. Una buona storia ha bisogno di una struttura logica.

Aristotele introduce altri due concetti che si riferiscono al capovolgimento, ovvero l'intreccio e l'epilogo.

Per essere precisi: la parte dall'inizio o be precise: la parte che va dall'inizio della commedia alla copertina è l'intreccio e il resto, cioè la parte che va dall'inizio della copertina alla fine della commedia, l'epilogo.

Schematicamente, questa costruzione drammatica può essere rappresentata come una *montagna*:

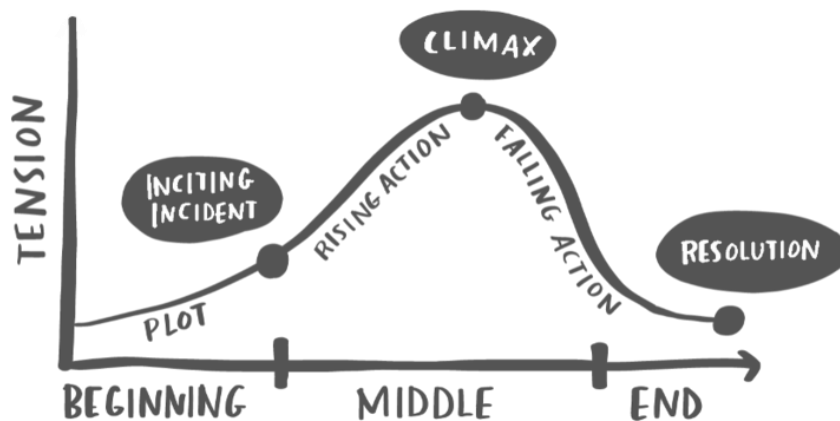


Figure 1 Costruzione drammatica di una montagna, Aristotele

Il cerchio di Campbell

Campbell ha introdotto il concetto di "viaggio dell'eroe" nel 1949. Egli sosteneva che ogni storia è un viaggio e, più precisamente, un viaggio dell'eroe, intendendo con questo termine il protagonista o il personaggio principale, il quale, attraversando una serie di tappe, acquisisce saggezza e potere spirituale.

Campbell distingue ben diciassette tappe che possono essere riassunte in tre:

- Separazione o partenza
- Prove e considerazioni iniziatiche
- Ritorno e reintegrazione nella società

Questo può essere rappresentato schematicamente in un cerchio come nella Figura 2.



Figure 2 Cerchio di Campbell

Nella fase di separazione o di partenza della storia, l'eroe si trova nel mondo ordinario e riceve una chiamata per andare all'avventura. Ma nell'opera di Campbell, l'eroe esita ad ascoltare la chiamata, fino a quando un aiuto soprannaturale lo aiuta nel suo cammino e l'eroe varca la soglia dal mondo conosciuto a quello sconosciuto.

La fase delle prove e dell'iniziazione inizia quando l'eroe entra nel "mondo speciale", dove incontra sfide e compiti che deve risolvere da solo o con il supporto di aiutanti.

Alla fine, l'eroe deve superare l'ostacolo più grande della sua avventura e viene ricompensato con il dono finale. Con questa ricompensa, l'eroe deve tornare al suo vecchio mondo. Qui inizia la fase di ritorno. Infine, l'eroe varca nuovamente la soglia tra i due mondi e rientra nel mondo ordinario. Qui viene rivelato il vero scopo del dono e l'eroe può usarlo a beneficio dei suoi simili. Questo è ciò che Campbell chiama reintegrazione nella società.

La cosa fondamentale è che, al ritorno dal suo viaggio, l'eroe risulti trasformato avendo acquisito saggezza e potere spirituale. Questa è anche la base per utilizzare le storie nella propria vita a scopo di crescita personale. Il viaggio dell'eroe è una metafora perfetta. Ogni fase della vita, lunga o breve

che sia, può essere vista come un viaggio con un inizio e una fine e un cambiamento avvenuto. L'eroe è diventato più saggio. Lavorare con le storie porta alla consapevolezza da parte del narratore e al riconoscimento da parte dell'ascoltatore.

La serpentina

Abbiamo deciso di semplificare il complesso viaggio dell'eroe di Campbell in una nuova struttura di soli "cinque" elementi.

Partiamo dal presupposto che ogni storia è un viaggio mentale e spesso anche fisico e, in quanto tale, ha un inizio e una fine. Ciò che cambia tra la fase iniziale e quella conclusiva è che l'eroe, alla fine della storia, è divenuto più saggio e ricco interiormente.

L'**inizio**, che possiamo identificare con il classico "c'era una volta", serve anche a trasmettere chiarezza all'ascoltatore che, a differenza del narratore, inizia questo viaggio senza conoscere nulla. Ecco perché è importante fornire informazioni preliminari sull'eroe, sulle altre persone coinvolte etc.

Non sempre è necessario scendere troppo nel dettaglio, ma è sufficiente fornire elementi che consentano all'ascoltatore di attivare la sua immaginazione per seguire la storia.

Anche la **fine** richiede una descrizione che possa consentire all'ascoltatore di vedere e comprendere chiaramente la lezione che l'eroe ha appreso e la saggezza che ha acquisito. In altre parole, la fine deve essere raccontata per far sì che chi ascolta comprenda il messaggio della storia. Questo non significa che la storia debba concludersi con frasi come "la morale di questa storia è..." ma, al contrario, possiamo dire che qui vale il detto "mostralo, non dirlo".

In mezzo a questi due momenti, c'è una prima fase che chiamiamo **innesco** o **chiamata**, che rappresenta il motivo per cui l'eroe decide di intraprendere il viaggio. L'innesco può consistere in una domanda o in un evento e può essere introdotto da "Un giorno..." per identificare che è proprio questo il momento in cui si verifica un cambiamento rispetto alla fase iniziale.

La chiamata è seguita da una **sequenza di eventi**. Questo passaggio è importante per comprendere la trasformazione finale dell'eroe, perché le lezioni di crescita sono intrecciate in tutti gli eventi che, insieme, conducono alla morale della storia. È possibile suddividere questi eventi in due categorie, quelli scatenati dagli **avversari** e da **contrattempi** e quelli avviati dagli **aiutanti** e dagli **aiuti**. Per avversari e aiutanti intendiamo le persone, mentre per contrattempi e aiuti intendiamo cose e fenomeni. Per esempio, una grande foresta impenetrabile può essere un ostacolo se si è un eroe in fuga da una strega cattiva, come accade regolarmente nel ciclo russo di Baba Yaga. È importante tenere a mente che questi elementi non sono sempre forze esterne all'eroe. A volte, l'eroe può essere

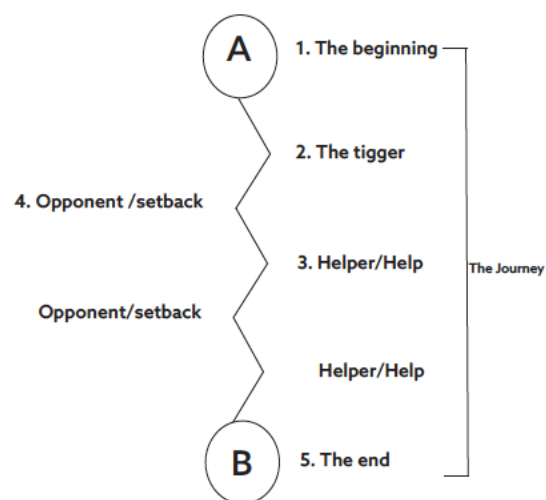


Figure 2 La serpentina

il migliore aiutante o il peggiore nemico di sé stesso a seconda di come le caratteristiche interne del personaggio ne influenzano il viaggio. La perseveranza dell'eroe, ad esempio, può aiutarlo a portare a termine l'avventura, mentre il suo temperamento potrebbe ostacolarlo. Questo vale sia per le storie personali che per quelle di fantasia. Le forze esterne o interne fungono da catalizzatori di storia, permettendo sia al narratore sia all'ascoltatore di dare un significato a tutti i suoi elementi narrativi, ma contribuiscono anche a rendere emozionante il racconto. Immaginate che in una storia non ci siano aiuti o opposizioni. Esiste ancora una storia?

Cappuccetto Rosso sta giocando a casa. A un certo punto entra la madre e le chiede di portare un cestino di biscotti alla nonna malata. Ma aggiunge: "Rimani sul sentiero". Cappuccetto Rosso lo fa e pochi istanti dopo è a casa della nonna. Consegna il cestino, abbraccia la nonna e torna a casa.

Oltre al fatto che non rende veramente felice nessun ascoltatore, bambino o adulto che sia, manca di un elemento essenziale: la trasformazione. Al suo ritorno Cappuccetto Rosso è ingenua come lo era all'inizio.

Qui emerge molto chiaramente qualcosa del potere delle storie. Ma c'è di più.

Il Personale, L'Emozionale e l'Universale

La struttura è importante, ma tutte le buone storie toccano tre domini: il Personale, l'Emozionale e l'Universale.

Ce ne siamo accorti anni fa, quando siamo entrati in contatto con un esercizio semplice ma efficace: il gioco dei nomi. Da allora lo usiamo per iniziare un workshop o una formazione. Descriviamo prima l'esercizio per spiegare l'importanza dei domini. I partecipanti si dividono in coppie e si confrontano tenendo in considerazione tre domande:

- Da dove viene il tuo nome?
- Sei contento del tuo nome?
- Qual è il significato più profondo del tuo nome?

Questo esercizio porta sia alla condivisione animata delle storie sia all'introduzione dei tre domini che devono essere rappresentati in una storia che le persone vogliono ascoltare.

Da dove viene il tuo nome?

Questa domanda apre il Dominio personale, quello dell'ambiente personale. Fornisce il contesto in cui il narratore racconta la sua storia. Fornisce informazioni personali uniche per questa persona e dice all'ascoltatore qualcosa sul contesto in cui si trova. Nel gioco del nome, si tratta della caratteristica unica del nome e del modo in cui è stato ottenuto. Qualcosa che rende questa persona ciò che è.

Siete felici del vostro nome?

Questa seconda domanda tocca il dominio emotivo, infatti le informazioni sono cariche di emozioni, la cui condivisione conduce all'empatia. Gli ascoltatori possono immedesimarsi nelle emozioni che il narratore trasmette; può capitare che anche chi ascolta sia contento del proprio nome o di qualche

altro aspetto di sé. Si costruisce quindi un terreno comune, qualcosa che ascoltatore e narratore condividono.

Qual è il significato più profondo del tuo nome?

Con questa domanda apriamo il dominio universale: le informazioni che non sono condivise solo dal narratore e dall'ascoltatore, ma che sono universali. Questo può includere i miti, le storie e i significati universali legati al nome. Questo è il dominio in cui si trasferiscono intuizioni, conoscenza e saggezza.

Un dominio non può fare a meno dell'altro. Nel trasferimento di informazioni, i tre domini si trovano tra il narratore e l'ascoltatore, o meglio: il narratore deve passare attraverso i tre domini per raggiungere l'ascoltatore.

Poiché narratore e ascoltatore sono coinvolti insieme nel processo di condivisione della storia, anche l'ascoltatore deve passare attraverso i tre domini per raggiungere il narratore. Il narratore fornisce informazioni attraverso il trasferimento di immagini e l'uso di una struttura narrativa, che nell'immaginazione dell'ascoltatore si trasforma in una storia. Su questa base, l'ascoltatore reagisce e invia informazioni al narratore, che a sua volta le traduce nella sua storia. Ciò può indurli a cambiare o a mantenere il modo in cui trasferiscono le informazioni. Questo enorme processo può essere riassunto nello schema della figura. Questo modello

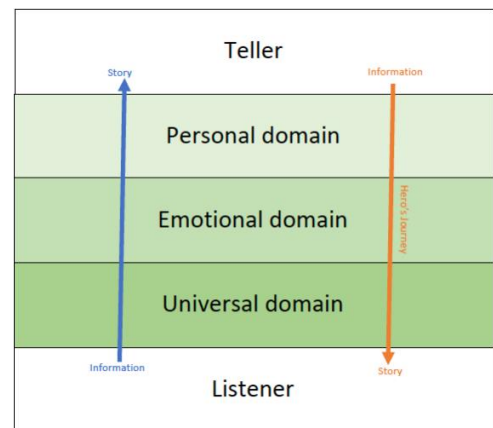


Figure 3 I tre domini in interazione

un chiarisce che il narratore e l'ascoltatore fanno parte di un unico universo condiviso. In caso contrario, la risonanza non è possibile. Ciò non significa che il narratore e l'ascoltatore debbano trovarsi nello stesso spazio fisico, ma nella stessa esperienza, infatti il modello non esclude forme di narrazione (digitale). Tuttavia, poiché in questo progetto speriamo di ottenere una crescita personale attraverso la condivisione di storie, la nostra attenzione si concentrerà sulle forme di narrazione con interazione diretta.

Tradurre il viaggio dell'eroe nei tre domini

I tre domini e il viaggio dell'eroe non sono processi estranei tra loro, ma si tengono al passo, ognuno sul proprio piano, nella condivisione di una storia. Il viaggio dell'eroe è la spina dorsale di una storia, che contribuisce a renderla potente e logica. I tre domini forniscono il corpo, cioè l'incontro con le ossa o la confezione del messaggio. Ci viene in mente una breve e antica allegoria ebraica sulla verità nuda che non trova riparo finché non viene avvolta dalla storia:

La Verità, nuda e infreddolita, fu scacciata da ogni porta del villaggio. La sua nudità spaventava la gente.

Quando Parabola la trovò, era rannicchiata in un angolo, tremante e affamata. Parabola, dispiaciuta per lei, la raccolse e la portò a casa. Lì vestì Verità con la Storia, la riscaldò e la fece uscire di nuovo.

Vestita di Storia, Verità bussò di nuovo alle porte del villaggio e fu accolta calorosamente nelle case della gente. La invitarono a unirsi alle loro tavole e a riscaldarsi accanto al fuoco.

Se collochiamo questa allegoria nel contesto di ciò di cui parlavamo prima, si capisce come è il valore universale che proclama la nuda verità, ma non raggiunge gli ascoltatori. Solo quando si aggiunge il dominio personale ed emotivo, emerge l'interazione e la volontà di ascoltare.

Tutti questi elementi si riflettono nel viaggio dell'eroe. Il dominio personale viene affrontato nella fase iniziale del viaggio, dove viene fornito il contesto in cui si svolge il resto della storia. Il dominio emotivo esiste durante tutto il viaggio, nelle emozioni provate quando incontriamo aiutanti e avversari e nel modo in cui li affrontiamo. Il dominio Universale si trova nel significato o nella lezione trovata alla fine del viaggio.

Se ci si attiene al modello del viaggio come struttura per dare forma alla storia e si tengono in considerazione i tre domini, l'esperienza dimostra che si arriverà facilmente alla creazione di una storia, sia che si tratti della vostra storia personale o di una storia metaforica fittizia.

Fondamenti per il lavoro con i giovani vulnerabili con ansia sociale: reminiscenza e resilienza mentale

Il nostro metodo di lavoro parte dal presupposto che ognuno possa estrarre un significato dalla propria vita e quindi aumentare la presa e il mantenimento del controllo sulla vita. In questo modo è più facile affrontare l'imprevedibilità.

Vivere è imparare a gestire in modo costruttivo il cambiamento e l'incertezza, cose su cui non abbiamo alcuna influenza. L'uso di storie per dare un significato, per facilitare la gestione del cambiamento, si chiama "drammaturgia della vita". Questo è l'opposto del prendere in mano la situazione.

5.3 ESSERE DRAMMATURGO DELLA PROPRIA VITA

Un drammaturgo è una persona che analizza e spiega il significato di una costruzione (creativa). A volte contribuisce anche con i suoi contenuti, di solito testuali, alla creazione di quella struttura.

La drammaturgia ha origine dalla disciplina che studia e descrive il teatro. Dai classici, si basa principalmente sugli scritti di Aristotele. Esistono legami con la letteratura e le altre arti, e recentemente il termine è stato utilizzato anche in altri campi, come la scienza e la comunicazione di marketing.

Passato, presente e futuro

È un'idea sbagliata che come drammaturgo si studi e si analizzi solo la storia del passato. Anche il futuro è una storia. In realtà, tutto è una storia, tranne il momento in cui scriviamo, e quando arriviamo alla frase successiva, quel momento è già diventato di nuovo una storia. Siamo fatti di storie e le nostre vite sono fatte di storie. Il filosofo irlandese Richard Kearney, ad esempio, scrive a questo proposito:

“La narrazione è fondamentale per le persone quanto il cibo. Anzi, è ancora più fondamentale, perché il cibo ci mantiene in vita, ma le storie danno valore alla nostra vita. Fanno di noi esseri umani ciò che siamo”.

Siamo convinti che il benessere mentale e la resilienza traggano beneficio da un costante arricchimento della collezione di storie. Non si tratta sempre di storie lunghe, emozionanti e avventurose. Anche le storie brevi e apparentemente insignificanti hanno un valore, infatti non è necessario che, per dare benefici, le narrazioni abbiano necessariamente un lieto fine.

Questa considerazione deriva dal lavoro che portiamo avanti con diversi gruppi di minoranza. Uno dei target, ad esempio, è quello uomini in isolamento sociale che hanno tutti un passato da immigrati e di solito hanno più di cinquant'anni. Inoltre, spesso dichiarano di avere una scarsa rete di sicurezza sociale perché hanno lasciato la famiglia nel loro Paese d'origine e, anche qualora avessero costruito una propria famiglia in Europa, può capitare che siano divorziati. Tutti hanno subito colpi dalla vita, fisici e mentali, che spesso hanno portato a problemi psicologici come depressione e senso di solitudine. È opinione comune che il futuro sia visto come un grande buco nero, a cui guardare solo con paura.

Lo stesso vale per i gruppi appartenenti ad altre minoranze, tra cui i gruppi sessualmente diversi, sicuramente in ambienti o Paesi in cui le opportunità di essere se stessi sono sotto pressione. Il fatto di essere costantemente oppressi può portare a una perdita di storie, poiché molti ricordi potrebbero essere messi in discussione. La paura accumulata in passato porta a temere per il futuro. Perché le cose dovrebbero migliorare se ora si rivelano piuttosto difficili?

È chiaro cosa sta accadendo a livello mentale, ma possiamo anche considerarlo dal punto di vista narrativo? Abbiamo già detto che per queste persone il futuro non è una storia. Quando si inizia a lavorare con loro, si scopre che anche il passato non è una storia, ma questo tempo si è trasformato in un ricordo, anche confuso, di eventi accaduti e senza legame narrativo, cioè senza alcun significato degno di valore. L'unica narrazione possibile, esclusi passato e presente, è quella del presente che, tuttavia, è stata virtualmente cancellata per non essere ascoltata.

La già citata Christien Brinkgreve descrive questa tendenza in modo molto efficace nel suo libro *Vertel, over de kracht van verhalen* (Raccontaci, sul potere delle storie): il valore delle storie, in questi casi di vulnerabilità, può essere ancora più efficace: possono impedire che le persone vengano cancellate. Infatti, se queste persone non credono più alla propria storia, è come se smettessero di esistere e, di conseguenza, ciò che rimane è una vuota sopravvivenza. Molte delle persone con cui lavoriamo entrano in contatto con noi quando si trovano in questa fase. Fortunatamente, quando il programma proposto è terminato, queste persone dichiarano di sentirsi molto diverse rispetto a quando sono arrivate. Il nuovo sentimento che le accomuna è una volontà dichiarata di partecipare attivamente alla vita in società, nel limite delle proprie capacità. Questa volontà è un simbolo della storia personale di queste persone che, finalmente, è tornata a valere.

Come riusciamo a ottenere questo risultato? Semplicemente, utilizzando gli stessi strumenti che l'umanità utilizzava 135.000 anni fa, permettiamo ai gruppi di persone vulnerabili di riscoprire la loro storia. Il primo passo è quello di recuperare il passato attraverso un lavoro sui ricordi, partendo da

quelli più belli per arrivare, poi, a quelli meno positivi, alle battute d'arresto e alle resistenze subite. Il passo successivo è portare questi ricordi nel presente, al fine di indagare il significato che questi assumono nel momento attuale; può essere utile chiedere alle persone con cui si sta lavorando “Cosa vi ha insegnato affrontare queste battute d'arresto?” o “Cosa vi ha portato l'aiuto degli altri?”.

Come descriveremo più avanti, il viaggio dell'eroe è uno strumento potente in questo processo, perché può dare un significato molto chiaro al percorso di vita di ogni persona. Abbiamo notato che, applicando questa procedura, la fiducia nel presente aumenta di nuovo, lasciando spazio anche all'emergere di sogni e progetti per il futuro. È interessante notare che questi sogni spesso all'inizio rimangono modesti e sono principalmente a breve termine. Con il passare del tempo e l'ulteriore rafforzamento delle fondamenta, anche questi sogni diventano via via più grandi.

Passato, presente e futuro si allineano, per così dire, fornendo una base per intraprendere azioni, piccole o grandi che siano. Se la storia viene poi ascoltata, acquista rapidamente significato e il narratore costruisce la propria resilienza mentale. Il narratore ha la possibilità di esistere di nuovo e quindi di riappropriarsi del proprio futuro.

5.4 L'ORIGINE E IL VALORE DELLA MEMORIA

La parola ricordare si riferisce a una ri-esperienza. Quando si ricorda una storia del passato, si rivive quel momento come se avvenisse nel presente. In linea con quanto descritto sopra su passato, presente e futuro, ricordare è il processo che porta il passato nel presente. La cosa bella è che le persone possono scegliere quali ricordi inserire nella strada verso il futuro. La parola inglese remembering (ricordare) offre un'intuizione immediata basata su un pensiero che è stato sviluppato nell'ambito della Terapia Narrativa. Vi spieghiamo come è possibile sfruttare il processo di ri-memorizzazione di un'esperienza già avvenuta in passato.

Tutto si basa sull'idea che l'identità di una persona sia il frutto di un'associazione che vede come soggetti in interazione le figure e le identità più importanti del passato, del presente e del futuro (White, 1998). Siamo noi stessi a decidere chi può diventare membro di questa associazione, scegliendo i ricordi da portare con noi. Si tratta della cosiddetta ri-memorizzazione, una preziosa corruzione del ricordo che, se ci si riflette un attimo, può portare a innumerevoli nuove intuizioni e prospettive, può contribuire allo sviluppo di un senso polifonico dell'identità, diametralmente opposto alla storia unica di cui ci occupiamo nel prossimo paragrafo, e pone le basi per dare un senso alla propria esistenza e creare coerenza ordinando la vita. Ricordando, possiamo dare alla vita una forma che si estende al passato e al futuro (Myerhoff, 2019).

Ognuno è, in un certo senso, amministratore della propria associazione. Le persone hanno il potere di stabilire quali ricordi passano la selezione in base all'idoneità: contenere più di un significato e di un valore aneddotico. Ci riferiamo a questo aspetto come all'identità narrativa.

Il pericolo di una “storia unica”

In linea con questa idea di base di decidere da soli cosa fa parte della propria identità e cosa no e dell'influenza delle narrazioni su questo processo, è importante parlare di un aspetto chiave che potrebbe mettere in pericolo il benessere di una persona nel breve e, soprattutto, nel lungo periodo.

Ci riferiamo alla cosiddetta storia singola. Con storia singola intendiamo porre l'attenzione su una sola storia.

Nella narrazione applicata, si usa il termine "storia unica" quando parliamo di definire l'identità a partire da una sola storia identitaria. Nel lavoro con persone appartenenti a minoranze religiose, culturali etc, come i gruppi LGBTQI+, una parte dell'identità è sotto pressione e può capitare che, di conseguenza, questi esauriscano la definizione di sé nella componente discriminata. Le persone in condizione di vulnerabilità possono percepire la loro identità come limitata al problema, o all'evento, contro cui si sta lottando, motivo per cui non riescono a vedere tutti gli altri tratti identitari che fanno parte della propria individualità.

Questo rischio della "storia unica" è particolarmente presente nel lavoro con giovani che soffrono di ansia sociale e può facilmente portare alla vittimizzazione. Nel momento in cui ci si riduce a un'unica identità e si inizia a comportarsi di conseguenza, ci si scollega rapidamente dagli altri tratti di sé. Se poi si entra in contatto con altri che si limitano allo stesso modo, presto emergerà un in-group che si oppone solo all'out-group, soprattutto se questo gruppo appartiene a una minoranza, può nascere un sentimento di incomprensione. Allora il vittimismo è in agguato. In genere non c'è nulla di buono nell'essere una vittima, ma le cose buone possono venire da una posizione di forza.

Per allontanare la possibilità che il pericolo della "storia unica" si concretizzi dobbiamo, in quanto formatori, cercare di portare alla consapevolezza le persone in merito alle conseguenze di questo processo, stimolando, al contrario, un utilizzo della narrativa e della creazione delle storie per esprimere altri tratti identitari di sé. In questo modo si può contribuire a rafforzare gli altri e la loro crescita personale con le storie. Quando raccontiamo le nostre storie ad alta voce, abbiamo anche la possibilità di ascoltare le nostre storie con le nostre orecchie. È ovvio, no? Tuttavia, quando queste storie rimangono nella nostra testa, le percepiamo solo con l'orecchio della mente. La mente può quindi giocare i suoi brutti scherzi e mandare la nostra narrazione interiore in un circuito di feedback, raccontando e ripetendo le vecchie abitudini con cui ci sentiamo a nostro agio. Non possiamo crescere.

Riserva mentale

Quando si lavora con le storie del passato, l'obiettivo non è certamente quello di trovare la verità ma di comprendere quanto quell'esperienza è effettivamente significativa per la persona con cui si sta lavorando. I ricordi e il loro significato vengono trasferiti nel presente e poi studiati, per poi scegliere quali portare nel futuro; sono questi ricordi "sopravvissuti" che alimenteranno la riserva mentale di ognuno.

Ma cosa succede se nel passato non ci sono quasi ricordi da recuperare? Lavorando con diversi gruppi "vulnerabili", sappiamo che il passato, soprattutto quello recente, non è di ricordi positivi, ragione che li spinge a non attribuire valore né al passato né al futuro e a vivere in modalità sopravvivenza. C'è anche una spiegazione fisiologica a questo processo, infatti le parti del cervello che elaborano prospettive, soluzioni e immaginazione non ricevono più segnali e diventano inattive.

Lavorando con lo storytelling, è possibile riportare alla luce le storie del passato. Lo facciamo dando un nome al significato di quei ricordi e traducendoli nella situazione attuale del narratore. I narratori

iniziano a rendersi conto di come sono stati plasmati da quelle storie e di come possono imparare da esse per vivere il presente.

Trauma

È importante riflettere brevemente sul trauma. Si tratta di un argomento complesso che appartiene innanzitutto al campo degli psichiatri e degli psicologi e non a quello degli storytelling coach come noi.

Tuttavia, il lavoro con le storie è collegato al trauma ed è bene inserirlo nel contesto di cui sopra. Condividere storie onestamente ed esplorare attivamente i ricordi può anche toccare e far rivivere i traumi. Forse la condivisione delle storie può anche contribuire a elaborare o a dare un posto al trauma, ma questo è davvero il lavoro degli specialisti.

Ciò che è chiaro è che il trauma rende impossibile per alcuni un viaggio nel passato. I ricordi legati ad esso possono essere troppo dolorosi, il che può portare persino a contaminare un'intera storia personale, sia perché viene ridotta all'evento o agli eventi traumatici e gli altri ricordi vengono soppressi, sia perché si evita qualsiasi confronto con il passato. In questi casi, la narrazione forzata è controproducente e può persino essere dannosa.

Se siete aperti a lavorare con la vostra storia, allora questo può fornire un rafforzamento personale che vi permette, a un certo punto, preferibilmente sotto la guida di un professionista, di lavorare con quella storia. trauma.

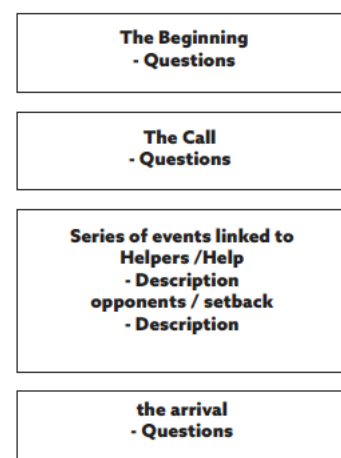
5.5 IL VIAGGIO COME METAFORA

Per comprendere e dare un senso ai propri ricordi, è importante tracciarne una mappa in qualche modo strutturata. Il viaggio dell'eroe, introdotto in precedenza, è uno strumento eccellente a questo scopo, in quanto consente di rendere chiare le connessioni logiche tra i vari elementi della storia. Dal momento che il processo potrebbe risultare troppo complesso, è possibile utilizzare la versione semplificata per "tradurre" i propri ricordi in viaggio, semplicemente descrivendo i cinque elementi del viaggio e attribuendo loro un significato personale.

Può essere di aiuto, mentre si lavora con i ricordi, tenere a portata di mano la struttura del viaggio mostrata nella Figure 5.

È possibile rispondere a domande specifiche per ogni sezione. Queste domande sono indicative (ma non obbligatorie) e si concentrano principalmente sull'immaginazione della situazione. Hanno lo scopo di richiamare le immagini, ma non di interpretarle e analizzarle immediatamente. Questo avviene solo quando l'insieme viene supervisionato.

schematic representation of the journey



Mentre la persona sta rispondendo a queste domande, è possibile che, immediatamente, si rappresenterà mentalmente un'immagine del viaggio che sta percorrendo nella propria memoria. Tuttavia, è solo osservando attentamente la logica e il significato dei diversi elementi che il viaggio di solito diventa davvero chiaro.

Figure 4 Rappresentazione schematica del viaggio

Il passo successivo consiste in un'analisi più approfondita, in cui la persona può formularsi domande che iniziano con "Cosa ha significato per me?"

Per esempio, alcune domande possono essere: "Che cosa ha significato per me la battuta d'arresto della perdita di una buona amicizia?", o "Che significato ha avuto la perseveranza che ho dimostrato in quel momento?".

Queste sono osservazioni che di solito possono essere estese ad altri momenti del passato. Un ricordo non sta mai da solo e quando un ricordo è caratterizzato da un'elevata perseveranza, è possibile che quest'ultima sia un punto di forza della persona e che, infatti, bisogna iniziare il lavoro proprio da questo punto.

Il concetto chiave di questa analisi è la trasformazione. Ogni (buona) storia parla di cambiamento, interno ed esterno. Nella mappatura dei ricordi è importante interpretare il cambiamento. Questo può essere fatto ponendo domande come "Cosa ho imparato dall'evento del ricordo?" o "Che cosa ho capito e come mi ha influenzato?"

Questa è la base per lavorare con i giovani nel progetto Stop Words in Progress.

6. STORIE CANTATE: mettere un testo in musica

PERCHÉ STORIE CANTATE E DISTURBO D'ANSIA SOCIALE?

Il Disturbo d'Ansia Sociale è un disturbo caratterizzato da un'intensa e persistente paura di affrontare situazioni in cui si è esposti alla presenza e al giudizio degli altri per paura di apparire incapaci o ridicoli e di agire in modo inappropriato. Il nucleo patologico della fobia sociale è rappresentato da una spiccata sensibilità verso il giudizio altrui; le paure fobiche sociali di essere osservato e di diventare oggetto di scherno da parte degli altri, o che le proprie azioni possano esporlo a valutazioni negative. Molte attività artistico-creative permettono di sperimentare aspetti personali e intimi, altrimenti difficili da conoscere.

Attraverso la creazione di storie cantate, il gioco di ruolo è incoraggiato per promuovere l'integrazione e sviluppare una comunicazione efficace.

Il contesto del palco permette di sperimentare nuove reazioni cognitive e comportamentali, sperimentando un altro sé in situazioni temute, che possono essere affrontate attraverso il processo creativo e l'utilizzo di canali comunicativi inusuali come l'uso della voce come strumento, il ritmo e la mobilità corporea: in questo modo si facilita la comunicazione a tutti i livelli, superando i blocchi emotivi, sperimentando la comunicazione non verbale.

Il processo creativo autorizza l'espressione della propria identità, rendendolo di fatto un meccanismo terapeutico. La musica è una passione molto comune tra i giovani, ed è quindi facile portarli in uno stato di maggiore concentrazione e concretezza. Inoltre, la vibrazione del suono, come insegna la musicoterapia, può riattivare il "sentire" e la connessione con le emozioni. Infine, il meccanismo dell'improvvisazione mette spesso in luce talenti e propensioni che possono rivelarsi canali espressivi molto gratificanti in futuro.

Pertanto, la metodologia della storia cantata è particolarmente utile per chi ha problemi di ansia sociale, difficoltà relazionali, disagio nell'esprimere la propria opinione o nel parlare in pubblico.

6.1 PRESENTAZIONE DELLE STORIE CANTATE

Il testo e la musica sono due entità che possono sopravvivere beatamente anche nella loro solitudine, ma il processo che li porta a intersecarsi per diventare un unico e coerente canale di espressione può aggiungere un carattere quasi più profondo a questi media. "Testo" è qui usato come semplice riferimento a parole o frasi e non è collegato in alcun modo al canto o a una specifica armonia, anche se la recitazione o la semplice lettura possono ovviamente attivare meccanismi pseudo-melodici. Ma qual è il legame del testo puro con la musica? Ad esempio, due strumenti musicali hanno ovvi riferimenti a cui appoggiarsi, alcuni dei quali sono addirittura scientifici come le frequenze e le onde.

Un testo d'altra parte, idealmente separato dal suono, dove incontra la musica? Da un punto di vista logico le due essenze non sembrano avere alcun punto in comune; eppure una sorta di interazione magica sembra aver luogo in diverse occasioni. Si tratta di un vero e proprio

processo alchemico. La connessione che percepiamo, spesso frutto di processi puramente inconsci, sembra passare attraverso ponti sinestetici o associazioni culturali/esperienziali (un rullo di tamburi sotto un testo come "Signore e signori", ad esempio), ma fondamentalmente sfugge a una definizione chiara e oggettiva. La risonanza tra testo e suono si concretizza infatti in bolle di creatività e meccanismi che appartengono più alla sfera metafisica che a quella razionale. Siamo nell'ambito di quelle sfere, tanto affascinanti quanto imperscrutabili dell'arte.

Accordare le parole con la musica, come potremmo accordare una viola con un pianoforte, rende il contenuto più evidente, espressivo e ricettivo. Le procedure compositive e musicali, tuttavia, possono anche essere decifrate e strutturate utilizzando tecniche che possono facilitare l'interazione.

Come detto, la lettura di un testo non sarà mai completamente esente da sfumature melodiche, ritmiche o timbriche, ma vorremmo lavorare, oltre che su basi prettamente musicali, anche sulle associazioni istintuali e soggettive provenienti dalle parole stesse. Uno degli strumenti migliori per aprire questa porta è il processo di improvvisazione. L'improvvisazione si manifesta in un'attività personale e autentica e ci esprime direttamente e senza filtri. In poche parole, è uno stato d'animo in cui ci responsabilizziamo e apprezziamo il potenziale che rappresentiamo. L'improvvisazione, oltre ad essere un meraviglioso dono alla nostra identità e unicità, ci immerge in un processo creativo stimolante e ricco di sorprese. Noi, il testo e la musica diventiamo "uno" facendo risuonare i tre elementi in una coerenza che diventa inevitabilmente un potente canale verso gli altri.

Un testo può essere cantato, letto o recitato e con diversi metodi integrato con la musica.

Gli approcci possono anche mescolarsi tra loro, a seconda dell'attitudine dell'esecutore, delle sue capacità e dell'obiettivo espressivo da raggiungere.

6.2 QUATTRO APPROCCI

1. La canzone

La creazione di una canzone è uno dei modi più conosciuti e popolari per collegare un testo a una musica. Tuttavia, possiamo anche dire il contrario, cioè legare un brano musicale a un testo, o addirittura farli unire.

La classica struttura strofa/ritornello è la più comune ma non l'unica. La complessità di una canzone può spingersi a una certa raffinatezza, come nella musica progressive o nel jazz, fino a diventare qualcosa di più distante come l'opera. La canzone tradizionale, la scrittura di canzoni, la musica pop e il rap sono alcune delle forme classiche a cui si può fare riferimento quando si imposta un testo sulla musica. Quelli con un carattere prevalentemente ritmico (hip hop, rap) hanno maggiori possibilità di adattarsi a sequenze di parole meno organizzate.

Qui, oltre a esplorare generi diversi, l'attenzione si concentra sul processo attraverso il quale costruiamo l'opera. Fondamentale è la struttura del testo su cui verrà poi realizzata la musica, con la scelta di criteri espressivi legati al sentimento da esprimere.

A chi va la precedenza, al testo o alla musica? Che cos'è una priorità? Chi si adatta?

Per fare in modo che testo e musica si incontrino è fondamentale trovare una sincronia soddisfacente.

Se il testo non ha una struttura tipica, potrebbe dover subire molte modifiche per potersi adattare, ma è comunque un'opera interessante che stimola la capacità di sintetizzare e strutturare il testo in forme poetiche. Un testo già formattato ne facilita ovviamente la realizzazione. Poi, si cerca un suono, un genere, gli strumenti adatti, e si compone la canzone cercando un'atmosfera, una melodia e un ritmo che risuoni con il messaggio che si vuole trasmettere. È davvero divertente giocare con sfondi ritmici, la maggiore facilità di inserimento delle parole velocemente dà un senso appagante della composizione in progresso. È interessante, passando per l'improvvisazione, provare a scrivere e suonare testi e musica insieme. Può essere fatto individualmente (stessa persona che suona e canta) o in gruppo. Qui le due linee vanno insieme, e anche se il processo di coinvolgimento è impegnativo, spesso arriviamo a un'armonia, piena di idee creative.

Aver stabilito il tipo di processo creativo che intendiamo seguire (a partire da un testo già formattato o senza struttura), possiamo creare percorsi indicativi sulle varie possibilità realizzative. Il percorso che sceglieremo sarà tra quelli sperimentati nei laboratori realizzati insieme, attingendo a tecniche di composizione musicale che praticheremo prima in modo generico e poi nel caso specifico del brano che vogliamo realizzare.

2. La lettura

Un testo letto su un sottofondo musicale.

Ecco la ricerca dell'atmosfera, un'ambientazione musicale in grado di assecondare la recitazione senza sovrastarla o disturbarla. Ci possono essere interrelazioni (respiri del testo con enfasi della musica per esempio) ma, fondamentalmente, sono due linee indipendenti accomunate da un senso estetico. Scegliere quale musica utilizzare può rafforzare la comunicazione e rendere l'ascolto più emotivo. La modalità di lettura è eccellente per ospitare una performance di recitazione.

Si tratta quindi di una tecnica per arricchire, per rendere un racconto pieno ed evocativo che altrimenti sarebbe più crudo con la sola voce.

In questo contesto, le possibilità espressive sono strettamente legate all'ambiente, coordinando la narrazione attraverso la musica. Nello specifico, durante i laboratori, si lavorerà sulla percezione dell'atmosfera creata dalla storia stessa per trovare le musiche e i suoni che realizzino una consistenza espressiva.

3. Cantastorie e ballate

Si tratta di una tecnica tradizionale con un carattere più culturale che musicale. Ha un impatto molto orecchiabile e quasi sempre espresso in rime. Il testo è un accattivante gioco di parole su musica ripetitiva che ha il compito di abbellire, enfatizzare e talvolta esaltare i contenuti. È difficile adattare una prosa a questo tipo di composizione. Pertanto, è meglio scriverlo in modo specifico. Il genere si presta molto bene a testi satirici, ironici, di protesta, tristi o anche molto romantici. Questa struttura spesso si sostiene bene, anche da sola, senza una vera musica strumentale. Mani che battono, schiocchi di dita, fino alla più moderna percussione del corpo sono alcuni dei supporti sonori che possono arricchire il racconto cantato in questa forma.

4. Strutture libere

La musica, per accompagnare un testo, può anche prendere le distanze dalle strutture sopra descritte per liberarsi melodicamente e ritmicamente in un flusso che segue la storia come se fosse essa stessa una storia. Questo approccio richiede ovviamente molto lavoro di sincronicità ma ha un'altissima capacità di adattamento al testo. Accoglie anche il canto lirico e l'approccio in stile "musicale", consentendone l'estensione e la libertà di espressione. La musica segue poi la storia, il testo è libero e la musica prenderà forma. Un po' come una lettura ma con più connessione, più relazione. Il gioco dei volumi, le pause, le sottolineature, gli accenti, i cambi ritmici non si riconoscono in un genere prestabilito, ma tutti mirano ad ampliare il panorama sensoriale passo dopo passo seguendo il racconto. Le strutture libere possono ospitare dialoghi, monologhi, recitazioni di vario genere. Gli approcci teatrali trovano qui una buona base per arricchire la recitazione con sensazioni. Le possibilità appena descritte possono essere mescolate su più livelli. Le sfumature sono infinite come quelle di una storia. Nel caso di opere diversificate, è possibile variare l'approccio a seconda dei diversi testi. In ogni caso, è conveniente avere una coerenza di base per creare un concetto che funga da filo conduttore.

6.3 ASPETTI IMPORTANTI

Il valore del silenzio

I silenzi non sono tutti uguali. Ciò che li differenzia è lo stato d'animo dell'ascoltatore, influenzato principalmente da ciò che ha ascoltato prima e da ciò che si aspetta dopo. Il silenzio, quindi, in continua risonanza con qualcos'altro, porta con sé uno sfondo che gioca un ruolo essenziale nella tecnica comunicativa.

Il processo creativo in questo caso può essere guidato alternando il testo con la musica o i suoni e il silenzio. I silenzi vanno valorizzati e utilizzati con la consapevolezza del loro potere. In questo gioco, il testo senza musica può assumere la forma di sospensione, tensione, riposo o fine a seconda del tipo di musica e di espressione vocale che lo precede.

La musica può giocare con il silenzio, come i testi stessi. Parole e suoni possono sovrapporsi, alternarsi, al silenzio entrambi con effetti che a volte sembrano dare ancora più voce al messaggio. Non esiste il silenzio totale; le sfumature possono essere così sottili che i suoni appena percettibili possono essere percepiti come silenzio. Ogni suono porta con sé una parte di silenzio che va considerata come uno strumento espressivo. Pause e silenzi modellano la storia tanto quanto la musica. In effetti, il silenzio stesso è musica.

Timbro vocale

Probabilmente il personaggio più personale, soggettivo, unico.

Sarà l'obiettivo trovare una connessione non solo tra il testo e la musica ma anche con il timbro.

Quando l'autore non ha necessariamente il timbro giusto per leggere il suo testo, i ruoli possono essere scambiati. La musica può chiamare i timbri, ma è anche possibile cercare la musica giusta per quel timbro.

La tecnica vocale

La letteratura è ricca di tecniche volte a migliorare l'uso della voce. Il canto, la recitazione, il teatro e gli approcci corpo/voce sono studi che aiutano l'emissione vocale e comunicativa. Una maggiore padronanza permette di gestire modalità più espressive, perfezionare la pronuncia e aumentare il volume dove necessario. Approfondire l'aspetto tecnico rende la voce più stabile, meno influente e più centrata su ciò che si vuole esprimere.

Lo sviluppo vocale è assistito dalla percezione fisica di sé, del movimento del corpo. Le tecniche che possono aiutare questo sviluppo sono anche le tecniche propriocettive che permettono di affrontare non solo la fase creativa ma anche la performance sul palco.

Scrivere testi

La musica, come detto, può adattarsi, ma a volte, come nel caso della canzone, il testo deve essere riscritto per inserirsi in una struttura più rigida. È un processo interessante ma se la storia è già scritta nella forma musicale a cui è destinata, il risultato sarà più immediato. Pertanto, comporre con la consapevolezza dello sviluppo della musica della storia può essere uno dei modi.

Rime, strofe, ritornelli, poesie, parole sottolineate, frasi con un ritmo intrinseco, ripetizioni, sono solo alcuni degli spunti che possono aprire le porte per facilitare l'interconnessione musicale.

6.4 COME SVILUPPARE UN'ESPERIENZA LABORATORIALE

Il percorso può essere vario e deve inevitabilmente adattarsi alle personalità dei target di gruppi, alle loro capacità e al momento che deriva dall'esperienza di laboratorio.

Elenchiamo alcuni aspetti che non devono necessariamente seguire un ordine cronologico, ma che rappresentano strumenti a cui prestare attenzione alla necessità.

Poiché il target di gruppo non è composto da professionisti, sarà nostra responsabilità trovare un equilibrio tra tecnica e spontaneità, tra sforzo e fluidità. Uno studio eccessivamente didattico non può dare risultati evidenti in così poco tempo e rischia di contaminare l'espressione autentica ed emotiva del target. Il lavoro strutturale deve essere bilanciato con il lavoro creativo, cercando sempre obiettivi a portata di mano senza stress eccessivi.

Ci saranno percorsi incentrati sia sui singoli che sui gruppi.

L'esercizio di improvvisazione può essere particolarmente formativo, per attingere a espressioni autentiche come già accennato e rendere la mostra una vera e propria esperienza artistica.

- Allenamento vocale (controllo, espressione, recitazione)
- Esplorazione del sistema musicale disponibile (strumenti, abilità, ecc.)
- Concentrati sul concetto che vuoi mantenere
- Scrittura di testi. Con o senza riferimento a una soluzione musicale
- Composizione musicale in modo simultaneo (improvvisazione) o dopo la produzione del racconto
- Adattamento della musica e/o del testo

- Testare la riproducibilità del risultato raggiunto (per lo spettacolo. Con l'utilizzo di tecniche di ripresa audio e video in grado di evidenziare i punti più delicati su cui attirare l'attenzione in fase di riproduzione del processo creativo).

7. IL TEATRO DELL'OPPRESSO E IL SUO PROCESSO CREATIVO

Come accennato in precedenza, il teatro può essere utilizzato come uno degli strumenti e delle tecniche artistiche per la mediazione artistica sotto forma di teatro sociale o comunitario. Più specificamente, la metodologia del Teatro dell'Oppresso riunisce diverse tecniche e metodi (come giochi, esercizi e strumenti teatrali) che stimolano attivamente la creatività e possono essere utilizzati in una varietà di contesti e all'interno di un'ampia gamma di destinatari. Il Teatro dell'Oppresso è una metodologia sviluppata da Augusto Boal negli anni '70 con l'obiettivo di utilizzare il teatro come strumento per osservare e analizzare criticamente situazioni di oppressione e ricercare ed elaborare collettivamente strategie e alternative per trasformare questa realtà. Poiché questa pubblicazione include un capitolo dedicato esclusivamente al Teatro Sociale, l'attenzione è rivolta al processo creativo realizzato grazie al Teatro dell'Oppresso nelle sue diverse forme e fasi.

La creatività nelle diverse forme viene stimolata attraverso il Teatro dell'Oppresso, ponendo l'accento su alcuni aspetti e processi chiave che stimolano la creatività in diverse forme come: il processo di costruzione e creazione dello spettacolo, le dinamiche di gruppo create e promosse e l'accompagnamento di gruppo da parte del jolly o Kuringa.

Da un lato, il modo in cui il Teatro dell'Oppresso costruisce la creazione di uno spettacolo è caratterizzato da una serie di tecniche e aspetti principali che possono essere identificati come stimolanti della creatività.

Spesso la scelta del tema per un Teatro dell'Oppresso passa attraverso una serie di attività scandite da alcuni elementi fondamentali che riescono a stimolare le persone a diventare più creative.

In primo luogo, l'identificazione del soggetto è solitamente un processo collettivo che passa attraverso una dinamica di gruppo di condivisione reciproca di storie, invitando le persone a impiegare le proprie capacità nella narrazione. Questo aiuta anche a lavorare attivamente sull'autoconsapevolezza, sul riconoscimento e sulla rappresentazione delle emozioni attraverso le esperienze personali, il che non solo stimola il processo creativo, ma ha anche un effetto positivo sul proprio benessere (Alfonso-Benlliure, 2019).

In secondo luogo, i partecipanti sono invitati a lavorare per co-creare una singola storia a partire da tutti gli input ricevuti nel gruppo. Questo aspetto è fondamentale in quanto lavora contemporaneamente con l'ascolto attivo, il brainstorming, l'identificazione e la ridefinizione dei problemi. Gli ultimi due costituiscono ciò che Alfonso-Benlliure (2000) chiama capacità di pensiero creativo e consentono la trasferibilità e l'utilità della conoscenza al di là della situazione e del contesto attuali. In relazione a questo, il processo creativo del Teatro dell'Oppresso va oltre il processo di creazione di un'opera teatrale, ma anche durante la sua presentazione e il coinvolgimento con il

pubblico attraverso il Teatro Forum. Questa tecnica consente agli spettatori-attori¹ di impegnarsi in un processo di identificazione e ridefinizione del problema, poiché il dibattito e il dialogo facilitati dal Joker o dal Kuringa invitano ad applicare le capacità analitiche per 1) identificare il problema, 2) rilevare una necessità correlata ad esso e 3) pensare criticamente a come può essere cambiato o risolto, cercando nuove idee e ricevendo diversi output dal resto dei partecipanti.

Inoltre, la necessità di negoziare e discutere idee diverse, spesso sfidando le convinzioni individuali e lo status quo è ciò che De Bono (1972) chiama "operazione provocatoria" e aumenta la capacità di pensare fuori dagli schemi ed essere in grado di percepire prospettive diverse.

Infine, consentire un processo creativo co-costruttivo per elaborare un "prodotto" creativo (nel caso di Teatro dell'Oppresso si tratta di una breve opera teatrale o di una scena). Fondamentale è il lavoro precedente sulla creazione, la coesione e le dinamiche di gruppo e si lavora progressivamente con tecniche e strumenti creativi per stimolare i partecipanti. Le tecniche e gli esercizi del Teatro dell'Oppresso possono essere perfettamente collegati all'idea di apprendimento e sperimentazione attraverso il gioco a causa della loro natura e anche lo stesso Augusto Boal (2002) li definisce "giochi". Il gioco permette di rilassare significativamente i centri cognitivi del processo decisionale (Alfonso-Benlliure, 2000) e lascia spazi per sperimentare, indagare, esplorare dove emerge la creatività. L'insegnamento e il lavoro basati sul gioco consentono la capacità di migliorare l'uso dell'immaginario e dell'insolito e di sbloccare ciò che De Bono identifica come pensiero laterale o "selvaggio", consentendo di connettersi all'assurdo, all'illogico e all'inaspettato. Nel contesto del Teatro dell'Oppresso, questo è costantemente stimolato utilizzando l'improvvisazione, le tecniche di de-meccanizzazione, tra molti altri strumenti.

¹ Termine utilizzato nel Teatro dell'Oppresso per evidenziare il ruolo del pubblico non come semplice osservatore, ma come partecipante attivo in grado di sostituirsi ad un attore in qualsiasi momento e tentare una soluzione alla problematica proposta per cercare un esito diverso.

8. LAVORARE CON IL TEATRO

Il teatro applicato è un metodo interattivo di lavoro con un gruppo che si basa sull'interpretazione di ruoli. Durante i ruoli di gioco, i partecipanti imparano a utilizzare nuove strategie senza dover sopportare le reali conseguenze di questi comportamenti (Gudro-Homicka, 2015).

Utilizzando tecniche teatrali come l'improvvisazione, il lavoro sul corpo, la creazione musicale, il role-playing, il Teatro Forum, stimoliamo i partecipanti ai corsi di teatro a impegnarsi pienamente in tutte le fasi del lavoro con il problema: definirlo, cercare soluzioni, trarre conclusioni.

I partecipanti sono coinvolti nella creazione di laboratori teatrali scegliendo temi che sono di loro interesse. Questi possono essere problemi legati alla disabilità, alla dipendenza, alla violenza o alla paura di essere ridicolizzati. Il dramma può essere applicato in aree del lavoro giovanile come:

- Cyberbullismo;
- Psicoeducazione;
- consulenza di carriera;
- sviluppo della creatività;
- discriminazione.

8.1 LE FASI DEL LAVORO CON IL TEATRO

All'inizio, proponendo vari esercizi, ovvero improvvisazioni divertenti, lavori con la narrazione, monumenti, giochi e attività, i partecipanti cercano aree di lavoro attraenti. Grazie a ciò, la resistenza del gruppo a partecipare attivamente alle lezioni è ridotta al minimo.

Quando il problema è determinato, c'è una fase di approfondimento. Vengono quindi utilizzate le tecniche, ad esempio, di un hot seating o del Teatro dell'Immagine. *L'hot seating* è una **strategia drammatica in cui uno o più personaggi, interpretati dal facilitatore o dal partecipante, vengono intervistati dal resto del gruppo**. Esso invita gli altri partecipanti a raccontare un evento specifico, esplorare la motivazione e molteplici prospettive/esperienze relative a un tema, un argomento, un evento o un'idea all'interno di una storia. Nel *Teatro d'Immagine*, invece, i partecipanti scolpiscono rapidamente il proprio corpo o quello degli altri per esprimere atteggiamenti ed emozioni. Queste immagini vengono poi messe insieme e "dinamizzate" o portate in vita. Il metodo è spesso usato per esplorare l'oppressione interna o esterna, i pensieri e i sentimenti inconsci.

Entrambe queste tecniche aumentano la comprensione di una determinata situazione.

A questa fase segue la generazione delle soluzioni. Partecipando a tecniche come il Teatro del Forum, il ring di pugilato, lavorando con le carte di ruolo (descritte più avanti), i partecipanti al workshop assumono ruoli e cercano soluzioni.

Come detto nel capitolo precedente, il *Teatro Forum* coinvolge il pubblico come parte della performance, rendendolo spettatore-attore.

Il ring di boxe è un metodo che ti permette di lavorare con situazioni di comunicazione difficili. Davanti al partecipante c'è un avversario, una persona con cui non riesce ad andare d'accordo, interpretato da un'altra persona del gruppo. Dietro il partecipante ci sono le altre persone che forniscono supporto e guida tra un round e l'altro. Costruiscono un senso di sicurezza quando conducono una conversazione difficile.

Schede di ruolo: in questa tecnica mentre si lavora con il gruppo, il leader distribuisce le schede di ruolo ai partecipanti, che di solito sono divisi in due. Dalle carte apprendono i dettagli sui personaggi che stanno giocando. Imparano i loro nomi, l'età, l'occupazione, la relazione con l'altro personaggio e la situazione in cui si trovano attualmente. Le carte di ruolo raffigurano il conflitto che diventerà l'argomento dell'improvvisazione in un attimo. Due persone che iniziano una conversazione insieme non sanno quale sia il punto di vista dell'altra parte sulla situazione. Al segnale del leader, tutti e due improvvisano nello stesso momento. Poi condividono i loro pensieri l'uno con l'altro.

Dopo essere stati coinvolti in queste tecniche, i partecipanti lasciano il ruolo e riassumono la loro esperienza di laboratorio, grazie alla quale possono applicare le competenze acquisite nella loro vita quotidiana.

8.2 IL TEATRO E LE ALTRE TECNICHE DI LAVORO

La chiave del dramma applicato è il mondo della finzione. Questo lo differenzia dallo psicodramma. Nella seconda tecnica, i partecipanti hanno preso scene della loro vita reale e le hanno riprodotte per cercare un nuovo significato di ricordi dolorosi. Quindi, non creano finzione.

Nel dramma, ci muoviamo in un mondo immaginario, ma ancora in qualche modo simile al mondo che conosciamo. Pertanto, è fondamentale trovare un universo tale che i partecipanti siano disposti a impegnarsi nel problema, ma senza esporre i loro problemi personali. Quando lavoriamo, ad esempio, con il tema della violenza tra pari, possiamo offrire ai bambini di interpretare il ruolo di animali, ad esempio un asilo nel bosco dove vive una volpe maligna, e invitare i giovani a interpretare i ruoli dei partecipanti al campo, durante il quale si svolge una discussione. Quindi, la meccanica della preoccupazione rimane la stessa, abbiamo un gruppo che conosce e passa molto tempo insieme, ma il contesto è cambiato (foresta, campo). Grazie a questo, i bambini e gli adolescenti sono disposti a mettersi in gioco per risolvere la difficoltà, perché la conoscono molto bene, ma qui c'è anche un elemento di finzione, che aumenta il livello di sicurezza.

Inoltre, nel dramma applicato cerchiamo attivamente una soluzione felice. Una delle tecniche del teatro d'immagine è quella di mostrare il problema, cercando una soluzione ideale in tre fasi (monumenti creati dai partecipanti con i loro corpi, uno per uno in silenzio). Questo è il modo per preparare i partecipanti alle a cercare modi per raggiungere un accordo. Allo stesso tempo, stimola il loro pensiero sul problema, dimostrando che una soluzione è possibile.

Ciò che in qualche modo differenzia il dramma applicato dal teatro è il pieno impegno del pubblico. Durante i nostri workshops, un partecipante può diventare un attore in qualsiasi momento e

viceversa. Inoltre, a teatro, è importante professionalizzare le proprie capacità di recitazione che, al contrario, non vengono richieste in questo nuovo approccio. Non giudichiamo se una data situazione è presentata "realisticamente". Ciò che conta è che il dramma venga utilizzato per la crescita personale imparando e sperimentando diverse strategie d'azione.

8.3 IL TEATRO È EFFICACE?

Una ricerca internazionale del progetto DICE (Drama Enhance Lisbon Key Competences, 2010) condotta su un campione di 4.500 persone in 12 paesi diversi, ha dimostrato che la partecipazione a laboratori teatrali migliora l'autostima, conduce a una maggiore accettazione delle minoranze nazionali e dei gruppi a rischio di esclusione sociale, porta a un incremento dell'intraprendenza, della flessibilità e della creatività di chi ne prende parte. Una domanda legittima è: come funziona il dramma?

8.4 FONDAMENTI PSICOLOGICI DEL TEATRO

Il dramma si basa sulla naturale inclinazione delle persone a impersonare altri personaggi, mimetizzarsi, fingere, immaginare e creare. Non devi essere un attore, ma un essere umano, per godere dei benefici del dramma.

I bambini ne sono un perfetto esempio. Quando osserviamo il gioco libero dei bambini di cinque anni, possiamo vedere chiaramente che possono e amano giocare a giochi a tema. Ciò significa che i bambini assumono ruoli specifici, ad esempio pirati, studenti, supereroi, e insieme fingono di trovarsi in questa situazione (salvano il mondo, imparano a scuola, ecc.). È un'abilità naturale per ogni essere umano. Il gioco è una simulazione di vita e la mancanza di tale abilità in un bambino è motivo di preoccupazione e di ricerca delle ragioni della mancanza di tali abilità di gioco (Ahmand e altri, 2016). La base di questo comportamento può essere spiegata dall'attività del sistema dei neuroni specchio nel nostro cervello. Semplicemente osservando un'attività, il cervello umano reagisce come se stesse svolgendo l'attività stessa (Rizzolatti e altri, 2006). Guardando una persona sorridere, le stesse strutture responsabili delle nostre espressioni facciali si attivano nel nostro cervello. Pertanto, involontariamente ricambiamo il sorriso. Pertanto, è sufficiente che siamo spettatori per impegnarci nel comportamento di qualcun altro.

Lo sappiamo non solo dalla ricerca sul funzionamento del cervello. L'esperimento di Bandura (1962) dimostrò che i bambini che guardavano un attore in TV picchiare una bambola copiavano il suo comportamento dopo aver visto un video. Come esseri umani, abbiamo la capacità di imparare attraverso l'osservazione. C'è anche un elemento di osservazione delle azioni degli altri nel dramma. Tuttavia, durante i laboratori teatrali, i partecipanti non sono solo osservatori, ma anche attori.

Quanto sia potente "calpestare" il ruolo è stato mostrato, tra gli altri, dall'esperimento di Zimbardo (Meyer, 2007). Ai partecipanti allo studio sono stati assegnati in modo casuale gruppi di guardie o prigionieri. Poi ha creato un luogo per loro - una prigione - dove dovevano semplicemente stare. Si è scoperto che l'esperimento doveva essere interrotto perché c'era violenza tra i due gruppi.

Le persone si comportano in base al ruolo che attribuiscono a se stesse o agli altri. L'esperimento di Zimbardo può essere dibattuto, ma ci sono una dozzina di ricerche di psicologia sociale che documentano molto bene questa affermazione (Meyer, 2007).

Augusto Boal, ideatore del metodo Forum del Teatro, ha dichiarato: "Non importa che l'azione sia fittizia, importa che sia un'azione". Questo è vero. Il nostro cervello non vede molta differenza tra ciò che è vero e ciò che non è vero, funziona sempre allo stesso modo. Questa è la chiave dell'efficacia del dramma.

9. COME ORGANIZZARE UN WORKSHOP E COME COINVOLGERE I GIOVANI

In questo capitolo faremo luce su come impostare un workshop e su come mantenere alto il livello di coinvolgimento dei partecipanti. Esamineremo i target dei gruppi che vogliamo raggiungere, le loro esigenze di apprendimento e i modi per progettare il workshop perfetto per questi gruppi.

9.1 IL GRUPPO TARGET

Per offrire un workshop efficace, è molto importante avere una buona idea del target con cui si sta lavorando.

Il target dei workshop che svilupperemo e che terremo nell'ambito di questo progetto è quello dei giovani con disturbo d'ansia sociale. I dettagli su questo disturbo possono essere trovati nei capitoli precedenti. È importante prestare attenzione all'età dei partecipanti nella fase di progettazione dei laboratori. Idealmente, possiamo suddividere il gruppo in due sottogruppi: under 18 e over 18. Questo suggerimento è supportato dalla letteratura scientifica che riporta l'esistenza di una nuova fase di sviluppo del cervello dei giovani adulti intorno ai 18 anni. In alcuni paesi, infatti, questo è anche la fascia di età in cui i giovani lasciano la casa dei genitori e iniziano a vivere da soli. Inoltre, l'età adulta inizia ufficialmente dopo il diciottesimo anno che garantisce la possibilità di partecipare attivamente e pienamente alla vita sociale e politica.

Questo progetto si concentra principalmente su giovani maggiorenni che stanno completando gli studi o hanno una prima occupazione. Nonostante questo focus specifico, non verranno escluse le generazioni più giovani, poiché riteniamo che molte dinamiche siano più o meno le stesse anche se, in questo caso, si renderanno necessarie delle modifiche ai metodi applicati per servire anche questo gruppo più giovane in modo efficace.

Qual è l'esigenza del gruppo target (e il motivo per partecipare a un workshop)?

Nessuno si sente a proprio agio con un disturbo di ansia sociale e l'unica possibilità è quella di provare ad affrontarlo e, in questa missione, possono venire in aiuto alcune tecniche di narrazione. Nei capitoli precedenti abbiamo identificato il più possibile le esigenze del target di gruppo. Dalle interviste abbiamo appreso che, non a caso, tutti coloro che si confrontano con il disturbo d'ansia sociale sono alla ricerca di modi per convivere nel modo più accettabile possibile.

9.2 PROGETTARE UN WORKSHOP

Sviluppare e definire gli obiettivi di apprendimento

Il primo passo nella progettazione di un workshop consiste nello sviluppare e definire gli obiettivi di apprendimento.

Un obiettivo di apprendimento indica ciò che una persona dovrebbe essere in grado di fare al termine del laboratorio. In effetti, senza un solido obiettivo di apprendimento, il facilitatore rischia di comunicare i contenuti ai partecipanti, lasciando

responsabilità di comprenderne il significato in autonomia. Definire un obiettivo è sufficiente, ma è necessario che questo sia anche chiaro, altrimenti i risultati del laboratorio potrebbero non essere misurabili.

E' importante tenere a mente che l'obiettivo dovrà essere **SMART**: Specifico (**misura ciò che dovrebbe misurare**), Misurabile (**permette di sapere quando l'obiettivo è concretamente raggiunto**), realizzabile (**l'obiettivo da raggiungere deve essere accettato dagli stakeholder**), Realistico (**abbastanza concreto da essere raggiungibile**) e Time-Bound (**avere una scadenza**).

L'obiettivo specifico di apprendimento di questo programma è quello di fornire ai giovani gli strumenti per raggiungere una buona autoregolazione emotiva, consentire loro di prendere decisioni responsabili e sostenere delle interazioni sociali.

Scegliere la metodologia

Gli operatori che lavorano con i giovani seguono molti corsi di formazione e hanno a disposizione una grande varietà di tecniche da sperimentare. Un buon facilitatore, però, è in grado di proporre la metodologia che si adatta meglio al contesto specifico, agli obiettivi e ai partecipanti per riuscire a creare un ambiente di apprendimento positivo e forte. Ogni persona, anche chi organizza un laboratorio creativo, ha una propria personalità, convinzioni e costruzioni individuali ma, nello svolgimento della sua attività professionale, è necessario che riesca a uscire dal proprio quadro di riferimento aprendosi verso gli altri. Ciò significa anche che ogni metodo che può essere utilizzato deve essere adattato al contesto e al gruppo di lavoro.

Prima di tutto, dovremmo chiederci su cosa si concentrano le intenzioni delle attività, i bisogni e le richieste, e poi riflettere sulle condizioni necessarie per consentire la partecipazione dei partecipanti. Esistono diversi tipi di processi partecipativi, sia che si tratti di una riunione di gruppo che di una riunione informale, di un gruppo di lavoro e così via. In ognuna di queste situazioni, per organizzare al meglio le animazioni, possiamo pensare al profilo dei partecipanti, chiarire gli obiettivi e informarli adeguatamente su cosa si andrà a fare. Per favorire la partecipazione e scoraggiare i partecipanti dall'abbandonare le attività, si possono usare diversi metodi di educazione partecipativa, i quali consentono di essere agenti dell'attività in corso in un contesto che incoraggia la libera espressione, la condivisione di conoscenze e punti di vista con l'intenzione di beneficiare la collettività. Il sostegno alle attività di educazione popolare incoraggia la condivisione di una pedagogia prodotta collettivamente e cerca di potenziare il gruppo attraverso l'intelligenza collettiva.

Creare un piano d'azione del workshop: Come impostare un workshop?

Una costruzione chiara e logica è la ricetta migliore per un workshop di successo, che porti ai risultati a cui si mira. Per darti qualche indicazione, descriviamo diversi aspetti (vedi lo schema qui sotto) che possono aiutarti a costruire una struttura solida in cui gli esercizi che hai in mente si adattano e ti aiutano a raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato. Nei paragrafi seguenti verranno spiegate passo dopo passo tutte le parti di questo schema di allestimento.

Tieni presente che non puoi mai pianificare completamente un workshop in anticipo, poiché ci sono alcune dinamiche di gruppo che, in quanto tali, non possono emergere finché il laboratorio non viene

avviato. Proprio per questa ragione, è importante mantenere una certa flessibilità e potrebbe anche capitare di dover cambiare il programma all'ultimo momento.

I diversi tipi di esercizi

La progettazione di un laboratorio prevede una serie di attività ed esercizi. Questi possono essere classificati come segue:

1. Rompighiaccio: esercizi per "rompere il ghiaccio", conoscersi meglio;
2. Energizzanti: Esercizi che possono essere utilizzati per cambiare l'energia nel gruppo;
3. Esercizi di fiducia: per costruire un legame di fiducia reciproca in un gruppo e quella tra gruppo e facilitatore;
4. Esercizi di connessione/collaborazione che incoraggiano la collaborazione (si tratta spesso di esercizi fisici);
5. Esercizi di attivazione della creatività che stimolano il pensiero e il processo creativo dei partecipanti, anche per portarli nel mood narrativo;
6. Esercizi di autoconsapevolezza mirati a conoscere meglio se stessi, inclusa la consapevolezza di come le proprie opinioni si relazionano con le opinioni degli altri;
7. Esercizi di attivazione della memoria che toccano il dominio personale ed emotivo, permettendo ai partecipanti di incontrarsi a livello emotivo, trovando un terreno comune e stabilendo una vera connessione. Alcuni esercizi di questa categoria non riguardano i ricordi, ma i sogni e i progetti;
8. Esercizi di valutazione, come chiusura del workshop, che possono essere utili per scoprire come i partecipanti stanno vivendo il laboratorio e per sottolineare loro la possibilità di utilizzare ciò che hanno appreso nel (prossimo) futuro per far fronte alle proprie difficoltà.

Ogni workshop dovrebbe essere un mix di queste tipologie di esercizi. Il nostro suggerimento è infatti quello di iniziare con i Rompighiaccio e finire con gli esercizi volti a incoraggiare lo sviluppo personale attivando i ricordi per poi utilizzare qualche esercizio di valutazione. L'ordine proposto non è assolutamente obbligatorio e a volte può essere utile mescolare un po' le categorie. Ad esempio, se senti che l'energia nel gruppo è un po' bassa, in qualsiasi momento, puoi (e forse dovresti) usare un energizzante.

È fondamentale, infatti, conoscere nel dettaglio gli esercizi da proporre e vedere se è buono per il gruppo che si ha davanti anche in relazione alla fase del percorso che si sta affrontando.

Un altro aspetto da tenere a mente è di concludere tutti gli esercizi con una breve riflessione che coinvolga tutti i partecipanti chiedendo loro "pensieri, sentimenti e/o commenti", poiché non tutti i partecipanti useranno lo stesso idioma per riflettere ed esprimersi.

Le diverse fasi

Distinguiamo cinque diverse fasi del workshop che, indipendentemente dal tempo a disposizione, devono essere presenti nella progettazione.

Le cinque fasi sono:

1. Costruzione del team
2. Stimolare la creatività
3. Innescare la consapevolezza
4. Trovare un terreno comune
5. Chiusura

Costruzione del team

La costruzione del team è una fase fondamentale perché, in assenza di una squadra solida, può capitare che il workshop si trasformi in un'agonia per il facilitatore, soprattutto se l'obiettivo del laboratorio non è semplicemente quello di creare "belle storie". Proprio per questa ragione, si consiglia di dedicare abbastanza tempo agli esercizi di costruzione del team, in particolare quando si lavora con gruppi per i quali la fiducia reciproca non è scontata.

Il facilitatore potrebbe avere l'impressione di perdere tempo prezioso che potrebbe essere dedicato al lavoro in senso stretto ma, al contrario, iniziare a lavorare con la narrazione con un team forte e consolidato accelera significativamente la fase "creativa" nella costruzione della storia.

Approssimativamente, facciamo la seguente distinzione negli esercizi e nelle attività di costruzione del team:

- Creare un ambiente sicuro
- Esercizi incentrati sulla collaborazione
- Esercizi incentrati sulla costruzione della fiducia

Creare un ambiente sicuro

Esistono diversi esercizi che un facilitatore può mettere in campo per creare uno spazio sicuro, fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi che ci si è prefissati durante la progettazione. La prima cosa da fare è stipulare una serie di accordi interni al gruppo per costruire e consolidare la fiducia reciproca. In questo senso, tre accordi sono fondamentali:

1. Il primo accordo riguarda tutto ciò che viene detto all'interno dello spazio del laboratorio: tutti i partecipanti devono garantire di non rivelare le informazioni all'esterno a meno che non venga richiesto esplicitamente e direttamente il permesso di condividerlo con qualcuno al di fuori del workshop.
2. Il secondo accordo è che le storie personali appartengono a chi le condivide. Nessuno è autorizzato a condividere una storia senza l'esplicito permesso della fonte. Bisogna chiedere l'autorizzazione anche quando i partecipanti desiderano condividere le storie di altri partecipanti durante la formazione.
3. Tutti sono uguali, facilitatore compreso. Alcune persone potrebbero avere un ruolo specifico, ma ciò non significa che siano più importanti di altre. Il gruppo si impegna a rispettare e obbedire alle responsabilità che derivano da ogni ruolo.

Il facilitatore può decidere anche di aggiungere altri accordi sviluppandoli direttamente all'interno del gruppo. È bene scriverli, ad esempio su un foglio o su una lavagna bianca, in modo che tutti siano costantemente ricordati.

Anche il facilitatore è immerso nella relazione di fiducia e per rimanerci è necessario che sia disposto a condividere qualcosa di personale e mostrare una certa vulnerabilità.

Esercizi per creare fiducia e incoraggiare la collaborazione

Quando viene creato un ambiente sicuro, è possibile lavorare sul rafforzamento della fiducia nel gruppo. Alcuni esercizi si concentrano direttamente sulla fiducia, mentre altri sono più specifici per incoraggiare la collaborazione tra i partecipanti.

Sottolineiamo l'importanza di preparare questo passo con dedizione. È necessario disporre di un piano ben strutturato che si adatti al gruppo di lavoro e all'obiettivo finale previsto per quel gruppo specifico. È molto importante conoscere molto bene gli esercizi ed essere consapevoli di ciò che si può stabilire attraverso di essi. Per farlo con successo, è necessario dedicare loro una pratica sufficiente e monitorare costantemente i loro effetti previsti e imprevisti.

Questi esercizi ti permetteranno, come facilitatore, di familiarizzare con il gruppo e le sue dinamiche. Evidenziano chi è chi nel gruppo e fanno emergere i problemi di fiducia sottostanti. Sulla base delle osservazioni risultanti, è possibile modificare il programma iniziale. Ad esempio: quando noti che c'è poca fiducia all'interno del gruppo, potresti aggiungere altri giochi di fiducia.

Stimolare la creatività

Molte persone non sono consapevoli dei loro talenti creativi e quando chiedi a qualcuno di pensare in modo creativo all'improvviso, la persona può persino bloccarsi. Poiché abbiamo bisogno del pensiero creativo per uscire dagli schemi ed esplorare terreni comuni, è necessario innescare la creatività prima di andare più in profondità utilizzando immagini e storie per connettere i partecipanti a un livello più profondo.

Poiché alcune persone potrebbero essere un po' spaventate o intimidite dalla creatività (al contrario di altre che amano essere creative e mostrare il proprio io creativo), è consigliabile non presentare gli esercizi in termini di "innesco della creatività" ma, invece, presentarli come esercizi giocosi e talvolta divertenti, lasciando che i partecipanti scoprano da soli che essere creativi e pensare in modo creativo è molto più facile di quanto pensassero.

Abbiamo incluso diversi livelli di esercizi per stimolare la creatività. A seconda del gruppo, consigliamo di aumentare il livello di pensiero creativo in due o tre fasi consecutive, utilizzando due o tre esercizi. Si può iniziare semplicemente descrivendo brevi avvenimenti e costruendo per collegare ricordi, sentimenti ed emozioni alle immagini. Con gruppi più avanzati o estroversi, probabilmente puoi iniziare subito con i ricordi, i sentimenti e le emozioni. Con i gruppi meno avanzati e i partecipanti che non si conoscono tra loro, consigliamo di iniziare con la semplice descrizione, facilitando i partecipanti nell'abitudine di parlare, senza condividere immediatamente pensieri o emozioni personali. Questo

aiuta a creare lo spazio sicuro di cui hai bisogno per iniziare a condividere ricordi e scoprire un terreno comune.

Innescare la consapevolezza

In questa fase è importante assicurarsi che i giovani non rimangano bloccati in un'unica storia. La loro storia della lotta con il disturbo d'ansia sociale e probabili altri problemi diventa la loro verità, portandolo spesso a dimenticare che possono esistere altre versioni della stessa storia e tanti punti di vista differenti.

Per questo motivo, è importante creare consapevolezza sul fatto che il proprio punto di vista non è necessariamente il punto di vista di *tutti*. Quindi, per evitare di iniziare subito una discussione sul valore dei diversi punti di vista, proponiamo diversi esercizi per introdurre questa consapevolezza in modo giocoso, non concentrandoci sui diversi sfondi in sé, ma sulle immagini.

È importante valutare adeguatamente questi esercizi, elevando i risultati a una comprensione più universale delle diverse narrazioni e l'importanza di ascoltare e apprezzare altre storie per trovare la propria storia. Il mirroring è l'elemento base di questo processo.

In questa fase si creerà anche la consapevolezza di come funzionano le storie. Introducendo i tre livelli e i tre pilastri, come introdotto nel capitolo sulla narrazione, i partecipanti imparano a conoscere il potere della narrazione orale.

Trovare un terreno comune

Trovare la propria storia e una storia comune è il fulcro del workshop. Quando i partecipanti sono in grado di trovarlo, iniziano a entrare in empatia con se stessi e con gli altri. Abbiamo già sottolineato l'importanza dell'empatia in questo processo.

Suggeriamo diversi esercizi per permettere ai partecipanti di trovare sia una storia propria, sia una comune al gruppo. La maggior parte di questi esercizi richiede piuttosto tempo ma, in compenso, avranno un impatto significativo sul gruppo, in quanto hanno a che fare con storie personali, ricordi, sogni, sentimenti ed emozioni. Per fare questi esercizi, è necessario costruire una solida base nelle prime tre fasi del tuo workshop. Quando non ti senti sicuro della forza del gruppo e del livello di fiducia, è consigliabile astenersi dal fare questi esercizi perché potrebbero portare a discussioni che dividono il gruppo invece di trovare un terreno comune.

Chiusura e valutazione

Più avanti in questo capitolo rifletteremo sull'importanza di una buona chiusura e valutazione.

Le fasi si susseguono logicamente. Tuttavia, seguire la struttura delle fasi non è obbligatorio. A volte il passaggio da una fase all'altra, principalmente tra la fase 2 e la fase 3, può essere vantaggioso per il livello del workshop.

Strategia di comunicazione per la visibilità delle azioni e il coinvolgimento dei partecipanti

Un workshop senza partecipanti non è un workshop e, spesso, non è così raggiungere i partecipanti (giusti). Ecco perché vorremmo condividere alcuni spunti di riflessione sulla comunicazione di un workshop e sul reclutamento delle persone.

Reclutamento

Quando non si lavora con un gruppo consolidato di giovani, il reclutamento potrebbe essere una sfida. In primo luogo, i giovani non sono sempre immediatamente entusiasti di condividere storie. All'inizio la narrazione potrebbe essere considerata antiquata o noiosa. Tuttavia, la nostra esperienza ci dice che alla fine la maggior parte dei giovani apprezza molto un workshop di questo tipo e che questi hanno solo bisogno di un po' di supporto per varcare la soglia.

Un trucco per convincere i partecipanti ad aderire, è quello di sottolineare i benefici che possono avere quando sono in grado di esprimersi in modo forte e di essere in grado di raccontare la propria storia in modo corretto. Questo contribuisce in modo positivo alle attività di ricerca di lavoro o alla costruzione di una rete sociale. E sappiate che questa non è nemmeno una bugia: abbiamo notato che i giovani hanno davvero beneficiato dei laboratori di narrazione nel presentarsi. In questo progetto potresti anche sottolineare come conoscere e condividere la propria storia possa contribuire al proprio benessere mentale. Sottolinea davvero cosa c'è in esso per loro. Ma chiarisci anche che è molto divertente interagire con le storie.

Naturalmente ci sono altri modi per coinvolgere i giovani. Gli incentivi, come un pasto gratuito o anche alcuni benefici educativi (punti studio), potrebbero incoraggiare i giovani a partecipare. Anche le testimonianze dei partecipanti precedenti contribuiranno alla volontà di partecipare, sicuramente se queste persone appartengono allo stesso "gruppo" (età, background culturale, genere) dei giovani a cui ti rivolgi.

Modalità pratiche

Reclutare giovani non è facile, soprattutto quando non si è a conoscenza delle modalità comunicative dei giovani. Poiché questi modi di comunicare cambiano alla velocità della luce, ci asterremo dal dare consigli concreti e specifici, infatti un certo canale di comunicazione ora in voga potrebbe essere già diventato obsoleto tra qualche mese. Una strategia sensata è quella di coinvolgere un giovane nel tuo team di comunicazione per consigliarti o anche per fare lui stesso la comunicazione.

Prendi in considerazione la sottolineatura sopra menzionata dei vantaggi di partecipare a un laboratorio di narrazione per giovani in tutti i tuoi testi. Evita anche di usare troppi testi. Un'immagine attraente o una serie di immagini avrà molto più effetto. Fai attenzione che le immagini che utilizzi siano conformi anche al target del gruppo che intendi raggiungere. I giovani sono attratti dai giovani in un'immagine. E tieni presente che le immagini mostrano la diversità che vorresti promuovere.

Ruolo del facilitatore

Il ruolo del facilitatore è molto più coinvolgente del semplice tempo dell'animazione stessa, ma implica pensare e considerare un'ampia gamma di aspetti, compresi gli aspetti pedagogici e logistici.

In primo luogo, è fondamentale definire chiaramente l'agenda del workshop e, per farlo, si può optare per una procedura collettiva in cui questa viene concordata con altri, oppure il facilitatore può abbozzare una programmazione da rivedere successivamente in modo paritario.

In secondo luogo, vanno individuati i partecipanti che potrebbero essere coinvolti nelle attività e contattarli con sufficiente anticipo per verificarne la disponibilità e condividere con i partecipanti il programma per permettere loro di prepararsi o essere preparati. Successivamente, si dovrà pensare anche preparare il contesto in cui si svolgeranno le attività in base agli obiettivi, alla necessità di accesso a Internet, alla capacità della sala, ai materiali necessari, alla logistica, ecc. Inoltre, va presa in considerazione anche la durata del laboratorio che, idealmente, non dovrebbe superare le 2 ore, considerando che il livello di concentrazione diminuisce man mano che il cervello si stanca. Pensare alla durata implica anche la gestione del tempo, comprese le pause e l'equa ripartizione del tempo di parola. In qualità di facilitatore, fornire un ambiente sicuro in cui vengono considerate le dinamiche individuali e collettive aiuta a creare una buona coesione all'interno del gruppo. Pertanto, ogni persona dovrebbe essere ascoltata e valorizzata nel proprio contesto, dove il rispetto reciproco deve essere integrato. Conoscere le interazioni interculturali è necessario per promuovere l'inclusione per tutti e valorizzare nuove narrazioni, consentendo scambi di opinioni. Inoltre, facilitare la conversazione significa anche facilitare il lavoro in piccoli gruppi in quanto può aiutare a superare le insicurezze per quanto riguarda il parlare in pubblico e acquisire fiducia in se stessi.

Sfruttare gli strumenti/moduli di formazione

Un facilitatore viene portato a esplorare molti strumenti diversi e tutti questi possono essere riutilizzati, ripetuti, diffusi, condivisi e molto altro ancora.

I facilitatori possono valorizzare le proprie esperienze capitalizzando, cioè convertendo un'esperienza in un apprendimento condiviso con un gruppo. In questo processo, dovrebbero essere definite tutte le informazioni che guidano la struttura del laboratorio, il pubblico a cui è destinata, suggerimenti e consigli, ecc. Questa dinamica di apprendimento reciproco all'interno di un'organizzazione o di una rete di strutture contribuisce ad avere una visione comune. In questo senso, ogni persona ha qualcosa da portare al gruppo, non c'è una netta distinzione tra persone che sanno e studenti. Capitalizzare aiuta a innovare, ad appropriarsi collettivamente e ad allargare la visione di un'esperienza. In effetti, capitalizzare significa anche utilizzare i risultati di una valutazione fatta all'interno di un laboratorio al fine di valorizzare il lavoro dei facilitatori e fare un passo indietro per mettere in discussione il processo e le metodologie che sono state utilizzate. Nella capitalizzazione, pensiamo a ciò che ha funzionato bene e a quale processo ha permesso di raggiungere questo obiettivo. È importante selezionare gli strumenti che funzionano bene e valutare cosa può essere migliorato per un risultato migliore e avere buone pratiche da condividere. In conclusione, capitalizzare le esperienze significa concentrarsi su ciò che non ha avuto successo e capire perché.

Valutare e rivedere la formazione/workshop

Dato l'obiettivo del workshop, è importante chiuderlo in modo corretto, al fine di rendere sostenibili i risultati.

Un suggerimento è quello di valutare il workshop in modo strutturato con i partecipanti, dando loro spazio per esprimere come l'hanno vissuto e cosa ne hanno ricavato, cercare di coinvolgere anche il (prossimo) futuro in questa valutazione. Che cosa faranno i partecipanti per continuare a costruire la comprensione reciproca tra i diversi background o comunità che rappresentano? Come possono diventare ambasciatori del dialogo reciproco e quali sfide si aspettano di affrontare per promuovere questo dialogo reciproco?

Con alcuni gruppi (più avvantaggiati) si può anche indagare se i partecipanti hanno già piani concreti per lavorare con lo storytelling e il discorso illustrato nelle rispettive comunità. Alcuni gruppi potrebbero aver bisogno di aiuto per la raccolta di fondi e/o la gestione del progetto. Il facilitatore può cercare di capire se la propria organizzazione o altre locali possono offrire questo tipo di assistenza. Molte città hanno organizzazioni di questo tipo.

Il workshop deve essere concluso con una celebrazione. Se si vogliono distribuire gli attestati di partecipazione, si può trasformare questo momento in una piccola cerimonia servendo bevande e snacks.

Se i partecipanti sono d'accordo, potrebbero essere raccolti numeri di telefono, account Facebook per poi creare un gruppo WhatsApp o Messenger, consentendo ai partecipanti di rimanere in contatto tra loro.

Naturalmente, pianificare una valutazione dà anche un'idea di come il workshop è stato accolto e apprezzato e, eventualmente, si possono ottenere suggerimenti di modifiche per il futuro. A prescindere dalla valutazione, un bravo facilitatore dovrebbe essere in grado di riconoscere quando le attività proposte funzionano e bisogna tenere a mente che alcune di queste possono risultare efficaci con specifici gruppi e dinamiche e non con altri.

Un ulteriore suggerimento è quello di evitare di concentrarsi solo sulle attività che piacciono molto ai partecipanti. Il tuo obiettivo di apprendimento e la progettazione del workshop per raggiungerlo sono altrettanto importanti, a patto di non perdere partecipanti per strada.

Lavorare con i gruppi

Sebbene i metodi dello Storytelling e del Teatro Sociale possano essere applicati anche in situazioni di relazione a uno a uno, è preferibile lavorare con i gruppi. Il vantaggio è che si disporrà immediatamente di Storytellers e pubblico (ascoltatori attenti e critici) nella stessa stanza insieme. Un buon modo per sfruttare questo potenziale è chiedere ai partecipanti di lavorare in gruppi più piccoli e di aiutarsi a vicenda nella raccolta e nella creazione di storie. Questo influenza le dinamiche di un progetto in modo positivo perché i partecipanti possono verificare immediatamente se le idee funzionano, parlarne e testare come possono portare avanti qualcosa nel migliore dei modi. Inoltre, è più facile mostrare qualsiasi incertezza in un piccolo gruppo che di fronte a un pubblico più ampio. Si consiglia inoltre di coinvolgere tutto il gruppo nel dare un feedback. Insegnare alle persone a essere critiche in modo costruttivo e chiarire che, lavorando insieme, la qualità delle storie migliora e può persino crescere fino a un livello inaspettatamente alto è un'ottima strategia per incrementare la fiducia verso il sé e l'autostima. Inoltre, ascoltando criticamente le storie degli altri e dando un feedback, i partecipanti non possono fare a meno di guardare criticamente anche la propria storia,

rispetto alla storia che devono giudicare. In questo modo scoprono i punti di forza e di debolezza della propria storia.

Infine, i partecipanti a un progetto hanno una maggiore somiglianza con il pubblico con cui alcuni alla fine vogliono condividere la loro storia rispetto al facilitatore. I co-partecipanti sono di solito i migliori revisori di una storia e i migliori consulenti per migliorarla. Il compito principale del Facilitatore è quello di guidare e supervisionare questo processo in modo costruttivo.

Anche se i diversi facilitatori penseranno in modo diverso alla dimensione ideale del gruppo, si concorda sul fatto che lavorare con la narrazione applicata, le storie cantate e il teatro sociale non è possibile se i gruppi sono troppo grandi. L'attenzione che deve essere data ai partecipanti, l'attenzione al raccontare e all'ascoltare e la concentrazione che è richiesta ai facilitatori porta alla conclusione che i gruppi da sei a dodici partecipanti sono l'ideale. Con meno partecipanti è difficile ottenere dinamiche di gruppo ottimali e con più partecipanti il formatore perde l'opportunità di prestare sufficiente attenzione a tutti i partecipanti.

Coinvolgimento dei giovani

Che cos'è il coinvolgimento dei giovani?

«Partecipare ed essere un cittadino attivo significa avere il diritto, i mezzi, il posto, il sostegno per partecipare alle decisioni, per influenzarle e per impegnarsi in azioni e attività al fine di contribuire alla costruzione di una società migliore.» *Europa, Carta europea riveduta sulla partecipazione dei giovani alla vita locale e regionale, Consiglio d'Europa, 2003; Preambolo, p. 7.* Fondamentalmente, l'impegno giovanile è la partecipazione significativa e il coinvolgimento sostenuto di un giovane in un'attività con un focus al di fuori di se stesso in qualsiasi tipo di attività (campo culturale, campo politico, campo del volontariato, campo sportivo,...)

Perché il coinvolgimento dei giovani è importante?

L'impegno dei giovani è importante perché serve a mettere in evidenza il contributo che i giovani apportano alla società e ad aiutarli ad affrontare le sfide che incontrano. I giovani, infatti, attraverso il loro impegno, diventano attori di una società di cui saranno gli adulti di domani.

Inoltre, essere coinvolti in attività come quelle descritte in questa ricerca consente ai giovani stessi di acquisire competenze e conoscenze in uno o più ambiti di loro interesse, sviluppando competenze trasversali che saranno utili per il loro futuro sviluppo personale e professionale.

Quali sono i vantaggi del coinvolgimento dei giovani?

L'impegno dei giovani è una leva per la costruzione della convivenza e contribuisce all'integrazione dei giovani nella società, a condizione che questo provenga da una volontà personale come atto volontario. Tale partecipazione può assumere forme diverse e soddisfare sia i bisogni dei singoli che quelli della collettività. A livello individuale, secondo la piramide di Maslow, i giovani cercano di soddisfare 3 bisogni fondamentali: la realizzazione, l'autostima e l'appartenenza. A livello societario,

invece, essere impegnati in qualsiasi sfera della società può aiutare a migliorare la qualità della vita, acquisire competenze sociali, facilitare l'espressione e integrarsi nella società.

Tutte le competenze sviluppate nell'ambito del volontariato o di altri tipi di impegno possono essere trasferite e valorizzate. L'impegno offre un'ampia gamma di sfere di socializzazione al di fuori del contesto scolastico e familiare, partecipando alla vita pubblica e politica. I giovani portano prospettive che possono avere un impatto sulle agende politiche, possono contribuire alla vita quotidiana in modo positivo e significativo attraverso la loro partecipazione alla vita sociale e civica. Considerare l'impegno dei giovani significa anche creare un rapporto di fiducia tra i giovani, il resto della popolazione e le autorità pubbliche, rappresentando i giovani e prendendosi cura della diversità.

Come promuovere il coinvolgimento dei giovani: identificare i modi per incoraggiare il coinvolgimento e la partecipazione dei giovani

In precedenza, abbiamo già sottolineato l'importanza di sottolineare i vantaggi di seguire un workshop al fine di incoraggiare i giovani e mantenerli impegnati. Naturalmente, un workshop deve soddisfare, o addirittura superare, le loro aspettative per non perderli a metà strada. Quindi, fai attenzione che le promesse che fai mentre offri un workshop al target di gruppo siano fattibili e realistici. La tua storia deve essere chiara, trasparente e sincera per mantenere i giovani impegnati.

L'esperienza insegna che, una volta che i giovani si impegnano a condividere storie, sono ansiosi di continuare a essere coinvolti. Molti partecipanti ai workshop del passato seguono ancora i workshop o sono impegnati in altri progetti, a volte anche come facilitatori.

In pratica, è anche importante rendere il workshop il più accessibile possibile. Pensa due volte agli orari in cui offri un workshop e al luogo in cui lo organizzi. Quest'ultimo dovrebbe essere un luogo in cui i giovani si sentano a proprio agio e risparmiino, altrimenti semplicemente non si presenteranno. Tieni anche presente che un workshop deve essere facilmente raggiungibile, ad esempio con i mezzi pubblici.

Quali sono gli ostacoli che impediscono ai giovani di impegnarsi?

Abbiamo visto il potenziale del coinvolgimento dei giovani, ma bisogna tenere a mente ce ci sono diversi ostacoli e limiti. Ad esempio, la partecipazione civica e politica è incarnata da persone che hanno fiducia nel sistema politico o che intendono far sentire la propria voce o che credono che le loro azioni possano essere prese in considerazione da alcune istituzioni rappresentative. Tuttavia, i giovani di oggi possono provare diffidenza nei confronti di queste istituzioni/partiti politici per vari motivi, come la mancanza di rappresentatività o la mancanza di comprensione del sistema. In effetti, i giovani a volte non sanno come mettersi in gioco e non necessariamente ricevono consigli o raccomandazioni da qualcuno che potrebbe spiegare come contribuire o essere un cittadino impegnato. Avere un adulto o un mentore che possa dare consigli e informare i giovani può essere una chiave per risolvere questa barriera al coinvolgimento. È importante mostrare ai giovani quali sono le opportunità esistenti che vengono loro offerte per sviluppare competenze. Inoltre, possiamo notare che ogni impegno comporta dei vincoli e può avere conseguenze in termini di energia, disponibilità e tempo libero. Ma, a seconda delle condizioni e della motivazione della persona, i

benefici possono essere maggiori dei vincoli. Allo stesso modo, possiamo menzionare che l'impegno dei giovani non cancella le disuguaglianze tra le persone in termini di capitale sociale e culturale. La realtà mostra che le persone non vengono coinvolte allo stesso modo secondo la categoria sociale e culturale.

Quali metodi pedagogici potete utilizzare per favorire l'impegno giovanile?

Al fine di incoraggiare l'impegno dei giovani, è necessario abbandonare il ruolo di trasmissione di conoscenze specifiche dell'istruzione formale e rivolgersi ad altri strumenti di sostegno.

La mancanza di motivazione dei giovani è un ostacolo al loro impegno. Sembra quindi necessario lavorare con i giovani sulle loro principali fonti di motivazione, che sono "il desiderio di migliorare le cose" e il "sentirsi utili". I tipi di fattori scatenanti menzionati dai giovani possono essere classificati in due categorie principali: fattori scatenanti esterni (eventi, film, incontri) e fattori scatenanti interni (i loro valori, sentirsi utili, ecc.)

Infatti, per motivare i giovani a mettersi in gioco, è essenziale spiegare loro perché il loro coinvolgimento è importante, cosa implica e soprattutto cosa comporta. Per farlo, possiamo privilegiare metodi di educazione non formale. L'educazione non formale si basa sulla condivisione, l'impegno volontario e la partecipazione attiva, ovvero una pratica di apprendimento attiva e inclusiva che invita i partecipanti a dialogare insieme al fine di costruire una risposta passo dopo passo in modo collettivo. Questa forma di educazione è potente perché permette ai partecipanti di imparare, sentire, sperimentare ed evolvere al proprio ritmo. Lo si fa attraverso giochi di ruolo, collaborazione, simulazione, esercizi di riflessione, e soprattutto assume il suo pieno significato durante i momenti di debriefing in cui i partecipanti sono portati a condividere e scambiare ciò che hanno vissuto.

Il valore delle diverse forme di impegno

Naturalmente, ci sono diverse forme di impegno ed è importante non concentrarsi su una in particolare. Certamente, nel caso di giovani con disturbo d'ansia sociale è importante che si impegnino comunque. Quindi, l'impegno con la famiglia o con i compagni di studio è importante quanto altri impegni, come diventare attivi nell'arena sociale, politica o umanitaria. Non concentratevi mai solo su queste ultime forme di partecipazione, ma valorizzate tutti i tipi di impegno, per quanto poco possano essere.

Bibliografia

- Ahmad, Saghir, Hussain A, Batool, Ayesha, Sittar, Khadija, Malik, Misbah (2016). *Play and Cognitive Development: Formal Operational Perspective of Piaget's Theory*. Journal of Education and Practice, v7 n28 p72-79
- Alfonso- Benlliure, V. (2000). Un análisis de la interacción entre los componentes cognitivo y afectivo-personal de la creatividad. Tesis doctoral. Universitat de València.
- Balboa, A.C. (2008). *El incidente crítico como técnica para recolectar datos*. En Hernández Salazar, Patricia. Métodos cualitativos para estudiar a los usuarios de la información (61-111). Cuadernos de Investigación. Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas.
- Bandura, A. (1962). *Social Learning through Imitation*. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.
- Cohen-Emerique, M. (1999). Análisis de incidentes críticos: un modelo para la comunicación intercultural. *Revista Antípodes*, (145), 465–480.
- Daskova, Yu.V., Poliakova, Ia.V., Vasilenko, S.A., Goltseva, O.S., Belyakova, T.E., Shevalie, K.N., & Vasilenko, E.V. (2020). Development of Creative Independence of Design Students in Course of Higher Education. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE2), e637. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.637>
- De Bono, E. (1998). *El Pensamiento Lateral: Manual de Creatividad*. España: Paidós Plural.
- Europe, Revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life, Council of Europe, 2003; Preamble, p. 7
- Flanagan, J.C. (1954). The Critical Incident Technique. *Psychological Bulletin*, 51.
- Fond, G., Lançon, C., Auquier, P., & Boyer, L. (2019). Prévalence de la dépression majeure en France en population générale et en populations spécifiques de 2000 à 2018: une revue systématique de la littérature. *La Presse Médicale*, 48(4), 365-375.
- Galvis, R.V.(2007). El proceso creativo y la formación del docente. *Laurus*, 13(23),82-98.
- Goicovic, G. (2020). Educar a través de procesos creativos. *Trilogía (Santiago)*, 32(43). 10-21.
- Guro-Homicka, M. (2015). *Jak rozwijać aktywność twórczą dzieci i młodzieży. Drama w nauczaniu, wychodzeniu i biblioterapii*.
- Kto rzuca kostką? Badania DICE <http://www.dramanetwork.eu/file/Kto%20rzuca%20kostka1.pdf>
- Meyer, D. G. (2007). *Exploring Social Psychology*.
- Mindell, Amy. (2008). Bringing Deep Democracy to Life: An Awareness Paradigm for Deepening Political Dialogue, Personal Relationships, and Community Interactions. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 212–225.

Moreno González, A. (2016). *La mediación artística: arte para la transformación social, la inclusión social y el trabajo comunitario*. Barcelona: Ediciones Octaedro, S.L.

Nató, A., Rodríguez, M. y Carbajal, L. (2006). *Mediación Comunitaria. Conflictos en el escenario social urbano*. EU : Editorial Universidad.

Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2006). Mirrors in the Mind. Scientific American. http://www.utexas.edu/cola/depts/english/_files/pdf/Mirrors_in_the_Mind.pdf

Witerska K. (2016). *Teatr Forum. Drama edukacyjna. Profilaktyka*.

