

# MELTING POT, STRUMENTI DIVERSIFICATI NELLA FORMAZIONE

## METODI ATTIVI, PSICODRAMMA MORENIANO, ANALISI TRANSAZIONALE, FILMATI, TECNICHE ANALOGICHE, TECNICHE DI MINDFULNESS

di Luisa Ghianda



La formazione comportamentale, distinta dall'addestramento tecnico-professionale, implementa capacità sociali complesse, indispensabili per l'integrazione, il benessere, il cambiamento in ambito lavorativo.

In qualità di formatrice, adotto una metodologia che integra più strumenti e discipline, mirando ad un lavoro esperienziale fatto di messa in scena, giochi di ruolo, lavori di gruppo, analisi di autocasi, momenti di discussione e confronto, rimanendo sempre fortemente ancorata alla dimensione professionale.

Primo elemento è la promozione di un atteggiamento contrattuale tra me e i corsisti e tra i corsisti stessi. La contrattualità rimanda al principio di okness, così caro all'Analisi Transazionale, una delle discipline di cui mi servo. "Io sono ok, Tu sei ok" significa entrare in una relazione che è comunicazione profonda con ciò che l'Altro è, promuovendo una posizione paritaria, nel rispetto delle diverse competenze. Atteggiamento contrattuale

significa "incontrare" l'Altro laddove si trova, offrendogli semplicemente appoggio ed empatia. Questi valori trovano la loro applicazione in principi etici imprescindibili in un percorso formativo: il rispetto per gli individui, l'empowerment, la protezione, la responsabilità e l'impegno nella relazione in corso. In un clima non giudicante è possibile abbassare le barriere, spogliarsi del ruolo, mettersi in gioco, abbandonandosi ad una indagine degli aspetti della vita lavorativa su cui non si ha ancora raggiunto una piena espressione, esperienza tanto più preziosa perché avviene all'interno di un gruppo, luogo ideale di confronto, scambio e mutuo apprendimento.

L'Analisi Transazionale è una teoria dello sviluppo della persona e dei suoi comportamenti. L'obiettivo non è la conoscenza dell'A.T. di per sé, ma l'aumento dell'efficacia manageriale, comunicativa, negoziale, interpersonale, ecc. Il nome A.T. deriva dal termine 'transazione', che significa 'scambio'; un dialogo tra due o più persone è costituito da una serie di transazioni verbali o non-verbali. L'Analisi Transazionale prende in considerazione tali transazioni e ne deduce informazioni sulle quali è possibile analizzare l'efficacia delle dinamiche comunicative, la qualità degli scambi relazionali, le motivazioni interiori che muovono i comportamenti, le emozioni correlate ai vari vissuti. Disciplina altamente accessibile, attraverso alcune brevi lezioni introduttive è possibile mettere i corsisti nella condizione di maneggiare concetti delicati e complessi, con i quali approfondire la conoscenza delle proprie dinamiche comportamentali.

Accedere alle proprie emozioni è utile e necessario anche nel contesto professionale, dove non è inconsueto respirare disorientamento e malessere. Focalizzare i vissuti diviene una vera risorsa per gestire le più frequenti difficoltà previste dal ruolo. L'A.T. offre modalità particolarmente protettive, consentendo al trainer di negoziare con i corsisti il livello di profondità cui è possibile arrivare, trattando tutti i temi con humour e leggerezza, in modo che sia davvero possibile avventurarsi in punta di piedi nei vari vissuti, sollecitando alfabetizzazione relazionale.

Lo Psicodramma Moreniano, secondo metodo di cui faccio largo utilizzo, è un approccio esplorativo, che indaga fattori affettivi, cognitivi e comportamentali attraverso modalità "d'azione". La messa in scena permette di risperimentare nel qui e ora le situazioni difficili, reali o interiori, allenare modalità adeguate per situazioni future, dimostrandosi disciplina principe per lavorare sugli autocasi. Nella dimensione di semi-realtà, tipica del gioco teatrale, la persona può risperimentare il contesto problematico, avviando una indagine di sé, degli interlocutori coinvolti, delle proprie dinamiche interiori, dei comportamenti agiti, fino a concedersi comportamenti mai messi in atto, allenandosi a sperimentarli per farli

propri. Il metodo psicodrammatico permette, dunque, di saggiare i comportamenti efficaci, palesando quelli inefficaci, facilitando moti di autoconsapevolezza. La drammatizzazione offre un'opportunità espressiva, che diviene analizzabile e modificabile, perché la messa in scena favorisce la capacità di costruzione di un pensiero cooperativo.

Spezzoni di film, video, costruzione di favole e racconti sono altri strumenti, sempre utilizzati con l'obiettivo di produrre nuove consapevolezze.

Infine, tecniche di mindfulness possono essere utilizzate per potenziare la concentrazione, le capacità attentive e mnemoniche, la gestione dello stress, la capacità di prendere decisioni e gestire i problemi, determinando maggior efficienza e chiarezza nello svolgimento del lavoro.

Gli obiettivi formativi esulano dall'acquisizione di modelli comportamentali astrattamente ritenuti efficaci, ma attengono allo sviluppo di equilibrio interiore, ascolto profondo, empatia, resilienza, intelligenza emotiva, coerenza con se stessi. I corsisti arrivano a comprendere che, nel percorso d'integrazione sociale, è possibile abbiano costruito strutture psicologiche difensive ora cristallizzate e divenute un limite. Una maggior consapevolezza delle proprie motivazioni interiori, del proprio stile relazionale, dei propri bisogni, costituiscono la base per individuare alternative comportamentali migliori. Rielaborare le convinzioni auto-limitanti e gli automatismi inconsci, che ostacolano l'arricchimento della propria mappa interpretativa, consente l'accesso a comportamenti nuovi, facilitando la modifica di quelli inadeguati, portando ad una gestione emotivamente consapevole del ruolo professionale, nonché ad una piena espressione del proprio potenziale. |