

SUL CRINALE

“PERSONAGGI E INTERPRETI”

è reale tutto ciò che produce conseguenze

Margherita Sberna – 3 febbraio 2022 –

L'intervento di seguito è stato stimolato dai due laboratori online che ARIPS ha organizzato nel 2020 e 2021 e propone un'ipotesi per spiegare le due esperienze.

Il titolo si focalizza su un aspetto dell'attività che ho cercato di approfondire.

La nostra vita è caratterizzata dal gioco e dai ruoli che noi assumiamo a seconda del contesto: Lewin dice che il nostro comportamento è funzione della nostra personalità e dell'ambiente nel quale ci troviamo a vivere - $C = f(P, A)$. Moreno ha fondato la sua teoria sul ruolo e la pratica sul "teatro della spontaneità", evolutosi poi nello psicodramma utilizzato in psicoterapia.

In una stessa giornata noi siamo tanti "personaggi" diversi a seconda che siamo in famiglia, al lavoro, fra amici o con sconosciuti. Spesso i ruoli che assumiamo derivano da mode e stereotipi a cui ci uniformiamo più per desiderio di omologazione che per reale espressione della nostra personalità. La diversità oggi è una caratteristica poco apprezzata, benchè si accompagni spesso ad originalità e creatività peraltro molto apprezzate in contesti di lavoro. Addirittura arriviamo a trovare modi uniformi per indicare persino le fasi della vita: *anziani* e ancor più *vecchi* sono due termini quasi spariti dal nostro vocabolario quotidiano e sostituiti col termine "grandi" accompagnato da avverbi diversi tipo *più* o *meno*. Una persona viene indicata col termine *ragazzo/a* anche a 30 anni, in questo modo sottintendendo l'assenza di responsabilità nei comportamenti.

Cambiando i nomi che indicano ciò che siamo e ciò che ci circonda, modifichiamo la nostra percezione e di conseguenza il nostro comportamento; così interpretiamo personaggi nuovi o "riadattiamo" i vecchi. I sentimenti come la paura, l'ansia, la rabbia o al contrario la felicità, la speranza, la fiducia ci influenzano in modo determinante, benchè non sempre siano conseguenza di situazioni oggettive e concrete. Pensiamo a quando da bambini avevamo paura del buio o alle truffe più o meno grandi che abbiamo subito.

Il passare del tempo unito all'educazione e all'esperienza che accumuliamo dovrebbero favorire lo sviluppo della personalità e una maggiore consapevolezza di sé.

In questi ultimi anni le occasioni di crescita sono più numerose e di facile acquisizione rispetto al passato ed anche più piacevoli e divertenti.

L'invenzione di internet ha messo a disposizione di tutti un patrimonio smisurato che ci consente di conoscere il mondo senza pagare i costi di un viaggio e risparmiando sui tempi che sarebbero necessari per farlo fisicamente. In termini emotivi non è la stessa cosa, ma è innegabile l'espansione del campo lewiniano, dal quale dipende il nostro comportamento.

Nel passato le lettere ci tenevano in rapporto con parenti e amici poco o tanto distanti da noi; ora possiamo parlarci e vederci anche con chi sta dall'altra parte del mondo con grande velocità e costi modesti.

Stanno sempre più diffondendosi tecniche raffinate che ci consentono di mantenere l'anonimato, pur esplorando le nostre profondità personali. Avatar, ologrammi, chat private e pubbliche, registrazione di eventi, animazioni, ecc. sono solo alcuni degli strumenti che abbiamo a disposizione, ma che spesso usiamo solo nei giochi di simulazione di cui è pieno il web, di solito senza interiorizzare gli apprendimenti che ne derivano. Da bambini ci travestivamo da principi e principesse con una corona

di cartone; oggi possiamo creare il nostro personaggio con le caratteristiche adeguate al gioco di simulazione a cui partecipiamo. Esistono innumerevoli siti che ne offrono gratis o a pagamento, ad imitazione di qualsiasi "evento" umano e per prepararci ad ogni ruolo possibile.

Ma noi abbiamo qualche difficoltà a riconoscerci nel personaggio che ci siamo costruiti e liquidiamo la questione in fretta confinando il personaggio nell'area gioco e l'interprete nella realtà concreta.

Le implicazioni di questi cambiamenti su chi siamo o vorremmo essere, di come vediamo noi stessi o gli altri, sono molto importanti per aumentare la consapevolezza di sé e la crescita personale se possono essere elaborate ed interiorizzate. Come per esempio in un laboratorio di sviluppo personale.

Così ho pensato di esaminare la questione a partire dai suoi elementi costitutivi: il T-group ed i suoi derivati; il web; la simulazione.

T-group e derivati

- È sempre stata un'attività di nicchia, sia quando scelta a livello individuale, per il proprio sviluppo personale, sia quando utilizzata all'interno di un percorso di formazione professionale.
- La tecnica è ostacolata perché stimola l'autonomia, incentiva l'emersione delle diversità, sviluppa le capacità di rischio, mette in risalto la centralità del conflitto a livello personale, interpersonale e sociale.
- È costosa sia dal punto di vista psicologico che economico; richiede tempo ed impegno particolari.
- Il laboratorio è un'elaborazione della tecnica, conseguenza dei grandi numeri; richiede interventi di "ingegneria" che consentano il passaggio dal piccolo gruppo al grande e viceversa, mantenendo alta la visibilità di tutti gli elementi che compongono l'esperienza; l'attenzione sul tutto – la comunità nel suo complesso – richiede l'uso di strumenti che equilibrino la forza attrattiva del piccolo gruppo a favore di tutta la comunità.

Il web

- È una tecnologia che diventerà sempre più significativa anche nel campo della formazione.
- A livello individuale richiede conoscenze e capacità in costante aggiornamento.
- A livello collettivo ha bisogno di connessioni funzionanti, di strumenti diffusi in modo capillare, di bassi costi di utilizzo.

La simulazione

- Intesa nel significato di "agire come se...."
- Utilizza il gioco nelle definizioni che ne danno Huizinga e Caillois.
- Protegge l'intimità delle persone, pur facendola emergere attraverso l'espressività.
- Fa vivere emozioni reali.
- Enfatizza il potere personale attraverso la fantasia e l'immaginazione.
- Stimola atteggiamenti di ricerca e sperimentazione.

Punti in comune

Tutti e tre questi strumenti richiedono:

- Apprendimento
- Iniziativa
- Impegno
- Assunzione di responsabilità

Ostacoli e limitazioni

“Possedere” ed utilizzare tutto questo non è facile e non è da tutti: noi produciamo innovazioni che non siamo in grado di usare e che meglio useranno i nostri figli e nipoti . Ma è anche vero che introduciamo cambiamenti funzionali al raggiungimento di obiettivi nascosti o meno evidenti. Per esempio, la pandemia ha costretto ad utilizzare modalità di comunicazione e di lavoro disponibili da anni ma usate solo marginalmente. Questo ha influenzato anche il campo della formazione, ma spesso gli addetti hanno pensato più a “catturare e fidelizzare” gli utenti/allievi che a trasferire i processi utili a conseguire i risultati dichiarati.

Come persone, siamo ambivalenti fra la dipendenza e l'autonomia e scegliamo di stare nel mezzo: *contro* quello che potremmo essere in quel determinato momento e contesto. Cambiando l'ambiente, cambia il nostro comportamento, dice Lewin, ma noi spesso sacrifichiamo la nostra personalità. E questo si riversa anche nella vita del gruppo.

Così, se siamo a cena col fidanzato o con gli amici, la nostra attenzione è concentrata sul cellulare, ma se siamo in DAD (didattica a distanza) o in lavoro a distanza ci sentiamo privati del necessario ed essenziale contatto fisico e delle relazioni coi compagni e coi colleghi.

Apprendere significa fare le cose in modo nuovo¹. Le persone imparano meglio e più in fretta quando:

- Vogliono imparare, sanno perché è importante e credono che gli sarà realmente utile.
- Vivono in un ambiente supportivo e sono liberi da minacce.
- Stanno bene con sé stessi e accettano feedback.

Il tipo di formazione impartita fa una grande differenza su quanto la gente impara. In generale, le persone trattengono solo il 10% di ciò che leggono, ma l'80% di ciò che usano poi nella vita reale.

Ma la cultura tipica della società e del momento storico in cui viviamo, si riversa sui nostri comportamenti e sul gruppo a cui partecipiamo e la spinta al conformismo nel web è ancora più forte. Pensiamo a come scriviamo le email, con un linguaggio da conversazione ben diverso da quello che useremmo in una lettera inviata per posta. In alcuni casi addirittura ci sono elenchi che esplicitano le regole per partecipare attivamente alla vita di un sito che a volte si estendono anche a quello che facciamo fuori da lì (per esempio Facebook censura i messaggi che ritiene offensivi; ma ci sono anche social che indicano una serie di regole per chi vuole partecipare; addirittura in alcuni casi si può essere espulsi se sorpresi a navigare in un sito proibito, per esempio pornografico).

Le registrazioni video e audio possono rappresentare un pericolo perché i nostri errori di comportamento o intemperanze varie possono svalutare la nostra immagine. Raramente vengono viste come un'opportunità per migliorarsi e per aumentare l'autostima.

¹ (<http://www.arl.org/index.html>)

Credo che tutti sappiamo che qualsiasi personaggio interpretiamo in realtà mettiamo in campo noi stessi: "mascherarsi è smascherarsi"; anche i latini dicevano "semel in anno licet insanire" festeggiando il carnevale come occasione di libertà completa.

Ma questa consapevolezza rappresenta un freno senza un adeguato livello di sicurezza e di fiducia in noi, quando questo fatto è esplicito. In realtà presentiamo al mondo aspetti e comportamenti enormemente diversi, a seconda di come vorremmo essere visti; ma le immagini, i personaggi, che vogliamo dare di noi spesso non somigliano affatto all'interprete che crediamo di essere.

Il nostro ruolo non è deciso da noi ma dalla relazione e dal contesto. Che non possiamo controllare, ma che è reale.

Dunque, l'ipotesi è sostenibile? Ci sono altri punti di vista più congruenti e più solidi? Cosa vi spingerebbe a partecipare ad un laboratorio on line? E cosa sarebbe per voi ostacolante?