

## **SCHEDA ATTIVITÀ: LA OLA EMOTIVA**

A cura di **Lodovico Bellè**

### **Obiettivo:**

- Imparare ad identificare, esprimere e gestire le proprie emozioni;
- sviluppare le capacità interpretative, la concentrazione e la gestione del ritmo, del corpo e della voce;
- superare eventuali chiusure, timidezze e ansie nelle interazioni sociali.
- 

### **Attività in semplici passi**

- Per prima cosa l'operatore deve far sedere i partecipanti in cerchio (preferibilmente su delle sedie) e poi deve farli alzare uno alla volta consecutivamente in senso orario, come nel meccanismo della ola allo stadio, specificando che al primo giro - per prendere il ritmo corretto della ola - chi è, di volta in volta, in piedi, dovrà contare: "uno,... due,... tre" ad alta voce, in tono neutro (ovvero senza esprimere nessun tipo di emozione) e con le braccia distese lungo i fianchi; mentre chi si trova seduto alla sua sinistra, deve essere pronto ad alzarsi esattamente nel momento in cui vede che chi lo precede si sta sedendo (proprio come nella ola allo stadio), per poi contare, a sua volta, fino a tre nel momento in cui si trova in piedi; e così via, fino a che non finisce il giro. Durante il primo giro, l'operatore deve verificare che tutti i partecipanti mantengano il ritmo corretto nell'alzarsi e nel sedersi, specificando che il meccanismo è come quello dei due piatti di una bilancia che si incontrano esattamente a metà strada: mentre uno sale, l'altro scende (meglio se, durante la spiegazione di questo esempio, simula il movimento con le due mani, come se fossero i due piatti della bilancia). Non deve verificarsi né che siano entrambi in piedi (ciò avviene se chi è seduto alla sinistra di chi sta contando si alza troppo presto), né che siano entrambi seduti (ciò avviene se, viceversa, si alza troppo tardi). È importante specificare che il conteggio ad alta voce non deve iniziare mentre ci si alza ma solo quando si è già completamente in piedi e non deve finire mentre ci si siede ma prima di iniziare a sedersi (capita spesso che molti si lascino prendere dalla fretta).
- L'operatore deve far ripetere l'esercizio fino a che non riesce relativamente - e complessivamente - bene il meccanismo della ola (che, soprattutto in gruppi molto numerosi, non sempre risulta così semplice come potrebbe sembrare). Qualora il gruppo dimostrasse un elevato livello di concentrazione e coordinazione (entrambe fondamentali per rispettare il meccanismo corretto della ola), al secondo giro l'operatore può proporre, a chi si trova di volta in volta in piedi, di contare mentalmente anziché ad alta voce (specificando però di mantenere sempre lo stesso ritmo), in modo tale da togliere il "vantaggio" del supporto uditivo a chi si trova alla sua sinistra, lasciandogli solamente quello visivo, per potersi rendere conto di quale sia il momento esatto per alzarsi (costringendolo così ad aumentare ulteriormente il livello di concentrazione).
- Una volta acquisito il meccanismo corretto della ola, l'operatore invita i partecipanti a non perderlo, introducendo il passaggio successivo: ossia quello che coinvolge le

emozioni. Infatti, arrivati a questo punto, chi è di volta in volta in piedi, non deve più contare: “uno,... due,... tre” ma dire la frase: “ci sono stato/a ieri e ci tornerò domani”. Al primo giro deve farlo con tonalità e postura neutre, mentre nei giri successivi deve farlo immaginando che il posto in cui è stato/a ieri e in cui tornerà domani sia, di volta in volta, un luogo in cui si diverte, un luogo in cui si annoia, un luogo spaventoso, disgustoso, romantico, ecc... Meglio ancora se, invece che richiamare direttamente l'emozione, l'operatore contestualizzi ad ogni giro la situazione, ad esempio dicendo: “ora immaginate che questo posto, in cui siete stati ieri e dovrete tornare domani, sia il lunapark”; e, nei giri successivi: “la scuola”; “la casa dei vostri cuginetti più piccoli, a cui voi amate fare dei dispettucci un po' cattivelli”; “la casa dei fantasmi”; “il paese di Babbo Natale pieno di regali per voi”; ecc... In questo modo saranno i partecipanti stessi ad individuare soggettivamente l'emozione con cui dovranno, ad ogni giro, interpretare la frase: “ci sono stato/a ieri e ci tornerò domani”. L'operatore deve verificare che i partecipanti non perdano mai il meccanismo della ola e che interpretino la frase esprimendosi con tutto il corpo, ossia non solo tramite una comunicazione verbale - mutando ad ogni giro l'intonazione - ma anche attraverso le espressioni del viso e la gestualità, al fine di rendere credibile, il più possibile, la situazione di volta in volta suggerita. In questo modo la frase detta, sarà sempre identica dal punto di vista testuale ma verrà interpretata, ad ogni giro, con un'emozione diversa in base alla situazione ogni volta indicata (e quindi cambierà completamente il suo “significato emotivo”).

□ In una seconda fase del gioco - chiamata: “frase detta vs frase pensata” - l'operatore chiede, a chi si trova, di volta in volta, in piedi, di dire la frase: “il prato è verde e il mare è blu”, ma di farlo come se, ad ogni giro, pensasse ad una frase diversa; ad esempio: “smettila di darmi fastidio!” (al primo giro); “grazie, che bel regalo che mi hai fatto!” (al secondo giro); “io lì dentro non ci entro, ho troppa paura” (al terzo giro); “ma che, veramente ho vinto io il primo premio?!” (al quarto giro); “che cosa nascondi dietro la schiena?” (al quinto giro); ecc... Anche in questo caso la frase detta sarà sempre identica dal punto di vista testuale ma verrà interpretata, ad ogni giro, con un'emozione diversa in base alla frase, di volta in volta, pensata.

□ In una terza fase del gioco - chiamata “indietro nel tempo” - prima di iniziare ogni giro, l'operatore chiede a tutti i partecipanti di chiudere gli occhi per un minuto, rilassarsi, concentrarsi e richiamare alla mente un episodio - non importa se vicino o lontano nel tempo - in cui è stato/a felice (al primo giro); in cui qualcosa o qualcuno l'ha fatto/a arrabbiare (al secondo giro), l'ha spaventato/a (al terzo giro), disgustato/a (al quarto giro), intristito/a (al quinto giro), ecc... Poi, una volta riaperti gli occhi, ogni partecipante - sempre rispettando il meccanismo della ola - deve alzarsi e interpretare il personaggio di sé stesso/a del passato, riproducendo le sue stesse frasi (sostituendo le eventuali parolacce con termini più accettabili) e le sue stesse gestualità “visualizzate” nel ricordo che ha appena richiamato alla mente, impegnandosi a risultare il più possibile credibile. Ciò ovviamente riesce meglio se, durante il minuto di concentrazione ad occhi chiusi che precede ogni giro, i partecipanti si impegnano a visualizzare attentamente e dettagliatamente i propri stati d'animo e le proprie reazioni, nel contesto degli episodi ricordati.

- In una quarta fase del gioco - chiamata: "la palla emotiva" - chi è, di volta in volta, in piedi deve utilizzare una palla di gommapiuma su cui "riversare" le proprie emozioni, dicendo - ad ogni giro - come si sente in quel momento il personaggio che sta interpretando; per poi passarla - mentre si sta sedendo - a chi si sta alzando alla sua sinistra (sempre nel rispetto del meccanismo della ola). Ad esempio potrà dire: "oggi mi sento nervoso/a", schiacciando rabbiosamente la palla di gommapiuma; oppure: "oggi mi sento felice", lanciandola in aria con allegria; oppure: "oggi mi sento assonnato/a", usandola come un cuscino; ecc... L'operatore, prima di far partire il primo giro, deve precisare che non importa se due o più partecipanti diranno la stessa frase e/o useranno la palla nello stesso modo, perché non c'è diritto d'autore sulle emozioni: se chi viene prima sostiene di essere nervoso/a, schiacciando rabbiosamente la palla, nessuno vieta a chi viene dopo, di esserlo altrettanto.

### **Suggerimenti per i docenti e i formatori**

- È importante che l'operatore svolga l'attività insieme al resto dei partecipanti (quindi sedendosi in cerchio con loro) fungendo così, di volta in volta, da esempio nelle varie fasi del gioco. È consigliabile, quindi, che si prepari in precedenza, provando ad eseguire in prima persona i diversi esercizi proposti;
- L'operatore deve essere abbastanza rigoroso (ma non eccessivamente) nel correggere i partecipanti in merito al regolare meccanismo della ola in ogni fase del gioco; visto che, col procedere dell'attività, tenderà ad essere trascurato a vantaggio dell'interpretazione (ma in realtà è importante che venga sempre eseguito bene, perché serve a stimolare la concentrazione e lo spirito di osservazione, soprattutto quando è necessario "preoccuparsi" di più cose contemporaneamente);
- L'operatore deve spronare i partecipanti a curare l'espressività (tono della voce, gestualità e mimica facciale) per rendere ben distinguibile e facilmente "leggibile" l'interpretazione delle diverse emozioni/intenzioni.

**Tempo:** Generalmente l'attività dura circa un'ora e un quarto, con un gruppo di venti partecipanti (diminuendo il numero dei partecipanti, diminuisce anche il tempo di gioco).

### **Materiale:**

- Un numero di sedie (da disporre in cerchio) pari a quello dei partecipanti, compreso l'operatore. Qualora non vi fossero sedie a disposizione, i partecipanti dovranno "accucciarsi" in cerchio sul pavimento, mantenendo le piante dei piedi a terra, in modo tale da potersi alzare facilmente ed immediatamente al proprio turno;
- una palla di gommapiuma per la quarta fase del gioco.