

**Modulo 3 – IO NEL CONTESTO**

**Unità 3.1.**

*Principali dimensioni di analisi:* stili di attribuzione, emozioni, strategie di coping.

**Situazioni in gioco**

Esercitazione A

Obiettivi

L'esercitazione – un gioco per scoprire, di fronte alle situazioni, cosa si prova, che spiegazioni sono date e come vengono affrontate – si propone come finalità di:

- favorire la conoscenza dei partecipanti relativamente alla modalità di lettura, alla reazione emotiva e alle modalità comportamentali di fronteggiamento delle situazioni;
- stimolare il confronto fra le diverse modalità emotive, cognitive e comportamentali che emergono nel gruppo.

Nello specifico, ogni giocatore deve raccontare la propria storia rispetto a situazioni specifiche, avvicinandosi il più possibile al proprio modo di essere, di sentire e di fronteggiare le situazioni, “costruendo” attraverso le carte a disposizione due “poker” (4 x 2 = 8 carte in tutto) che siano rappresentativi di sé. Allo stesso tempo ogni giocatore costruirà un proprio “Cestino” dove scarcerà le carte che rappresentano emozioni e comportamenti che non gli appartengono

Tempo: 2 h

Strumenti

Il kit completo del gioco comprende:

- ALLEGATO 12: Un *libretto* con le istruzioni ad uso del conduttore
- ALLEGATO 13: Mazza di *251 carte da gioco* di cui:
  - 24 carte di QUADRI (ciascuna carta contiene una *situazione* diversa per un totale di 24 situazioni)
  - 80 carte di CUORI (8 set da 10 carte di CUORI; ciascuna carta corrisponde a una *emozione*)
  - 75 carte di PICCHE (5 set da 15 carte di PICCHE per ciascuno dei 5 *stili attribuzionali* – impegno, abilità, altri, fortuna, difficoltà del compito – sono previste 3 alternative).

---

## CAPITOLO V – DESCRIZIONE DELLA PRATICA

---

- 72 carte di FIORI (6 set da 12 carte di FIORI per ciascuno dei 4 *stili di coping* – aiuto, evitamento, fronteggiamento, autocritica – sono previste 3 alternative)

### Modalità

#### 1. *Giocatori e ruoli*

Il gioco può essere svolto da giocatori dai 16 anni in poi, in numero minimo di 5 e massimo di 8.

E' inoltre richiesto 1 mazziere (il conduttore).

Qualora il gruppo fosse più numeroso si possono prevedere due sessioni parallele oppure prevedere la figura dell'osservatore fino ad un massimo di 8 osservatori, secondo il seguente schema:

| PARTECIPANTI | GIOCATORI | OSSERVATORI |
|--------------|-----------|-------------|
| da 5 a 8     | tutti     | -           |
| 9            | 6         | 3           |
| 10           | 7         | 3           |
| da 11 in poi | 8         | i restanti  |

La consegna per gli osservatori può essere quella di guardare, ognuno o per gruppi, le carte dello stesso seme oppure di osservare, ognuno o per gruppi, le mosse di un certo numero di giocatori.

#### 2. *Prima del gioco*

Il mazziere predispone 4 mazzi di carte divisi per seme e mescolati separatamente. La numerosità dei singoli mazzi varia in relazione al numero dei partecipanti secondo il seguente schema:

|             | QUADRI<br>set di 24 carte | CUORI<br>set di 10 carte | FIORI<br>set di 15 carte | PICCHE<br>set di 12 carte |
|-------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 5 giocatori | 1                         | 5                        | 3                        | 4                         |
| 6 giocatori | 1                         | 6                        | 4                        | 5                         |
| 7 giocatori | 1                         | 7                        | 5                        | 6                         |
| 8 giocatori | 1                         | 8                        | 5                        | 6                         |

I mazzi di carte (uno per ogni seme) restano separati l'un l'altro per tutta la durata del gioco e saranno opportunamente mischiati dal mazziere separatamente.

#### 3. *Svolgimento del gioco*

Il conduttore gestisce il gioco seguendo le istruzioni contenute nell'ALLEGATO 12: *Libretto con le istruzioni per il conduttore*.

**Libretto con le istruzioni per il conduttore***Modalità di svolgimento del gioco:***Fase I**

Il mazziere spiega ai partecipanti l'obiettivo del gioco: a partire da una situazione immaginaria ma realistica, "costruire" la descrizione più fedele possibile di sé, dei propri comportamenti e del proprio modo di essere, utilizzando gli esempi di risposta proposti nelle carte a disposizione. Le descrizioni così ottenute aiuteranno i membri del gruppo ad analizzare i propri comportamenti e modi tipici di affrontare le situazioni della vita, e a riflettere sulle modalità che le persone possono utilizzare per gestire situazioni complesse. Va evidenziato che si tratta di piccoli eventi "critici" con cui, potenzialmente, ciascuno di noi si confronta quotidianamente e che comportano vissuti emotivi di tipo "negativo" e la necessità di attivare strategie di fronteggiamento più o meno adeguate/efficaci. Successivamente distribuisce ad ogni giocatore 3 carte di quadri con la consegna di scartare, nel *cestino* personale (virtuale), la situazione che meno lo rappresenta e quindi di collocare davanti a lui, sul tavolo, le rimanenti due carte.

**Fase II**

Il mazziere, dopo aver comunicato che lo scopo di questa seconda fase del gioco è quella di rispondere alla domanda "*cosa provo di fronte alle situazioni scelte?*", distribuisce a ciascuno dei giocatori, una alla volta, 5 carte di CUORI. La consegna, questa volta, è di calarsi nelle situazioni e di scegliere le due emozioni (una per ciascuna delle due situazioni) che si prestano maggiormente a descrivere i sentimenti provati.

Dopo che i giocatori hanno valutato la possibilità di cambiare nessuna, alcune o tutte le carte ricevute, il mazziere, seguendo il giro, fornisce ai giocatori che ne fanno richiesta *nuove carte* che prenderà dal mazzo. Delle 5 carte così ottenute il giocatore, così come ha fatto per le carte di quadri, scarta nel proprio cestino la carta che rappresenta l'emozione che meno si presta, quella più lontana. Le due emozioni scelte vengono quindi messe sul tavolo associate alle situazioni precedenti.

**Fase III**

Il mazziere, dopo aver comunicato che lo scopo di questa terza fase del gioco è quella di rispondere alla domanda "*perché è successo?*" (attribuzione), distribuisce a ciascuno dei giocatori, una alla volta, 5 carte di PICCHE. La consegna è di calarsi nelle situazioni e di scegliere le due

possibili risposte che si prestano maggiormente a spiegare la situazione. Delle 5 carte il giocatore – così come ha fatto per le carte di QUADRI e di CUORI – scarta nel proprio cestino la carta che rappresenta la spiegazione più lontana. Dopo che i giocatori hanno valutato la possibilità di cambiare nessuna, una, due, tre o tutte e quattro le carte di PICCHE rimaste, il mazziere, seguendo il giro, fornisce ai giocatori che ne fanno richiesta *nuove carte* che prenderà dal mazzo e raccoglierà gli scarti dei giocatori, tenendole da parte. Le due spiegazioni scelte vengono quindi messe sul tavolo associate alle situazioni e alle emozioni precedenti.

#### **Fase IV**

Il mazziere, dopo aver comunicato che lo scopo di questa terza fase del gioco è quella di rispondere alla domanda “*come affronto la situazione?*” (coping), distribuisce a ciascuno dei giocatori, una alla volta, 5 carte di FIORI. La consegna è di calarsi nelle situazioni e di scegliere le due possibili strategie di fronteggiamento della situazione più vicine alla situazione, secondo il punto di vista del partecipante. Delle 5 carte il giocatore, così come ha fatto per le carte di QUADRI, di CUORI e di PICCHE, scarta nel proprio cestino la carta che rappresenta lo stile di fronteggiamento più lontano. Dopo che i giocatori hanno valutato la possibilità di cambiare nessuna, una, due, tre o tutte e quattro le carte di FIORI rimaste, il mazziere, seguendo il giro, fornisce ai giocatori che ne fanno richiesta *nuove carte* che prenderà dal mazzo e raccoglierà gli scarti dei giocatori, tenendole da parte.

Le due carte di FIORI scelte vengono quindi messe sul tavolo associate alle situazioni, alle emozioni e alle spiegazioni precedenti.

#### **Fase V**

A questo punto, ogni giocatore avrà di fronte a sé due “poker” di 4 carte (situazione, emozione, attribuzione, coping) ed un cestino personale con le 4 carte scartate. Il conduttore chiederà a ciascun giocatore di descrivere, nell’ordine, prima le carte contenute nel proprio cestino, cercando di motivarne la scelta; successivamente di descrivere, tra i due poker, quello che più rappresenta il proprio modo di essere, organizzando così un racconto organico e personale, che possa rispondere alla 3 domande formulate durante il gioco (*cosa provo, perché è successo, come affronto la situazione*).

#### **Fase VI**

Il conduttore, sentiti gli eventuali osservatori, attiverà, a questo punto, la discussione di gruppo, con l’obiettivo di identificare le diverse modalità di fronteggiamento in termini emotivi, cognitivi e comportamentali, individuando aspetti comuni e discrepanti in relazione alle diverse situazioni e al gruppo.

**ALLEGATO 13***Strumento per il conduttore***Descrizione del mazzo di carte (\*)****24 Carte di quadri – situazioni**

1. Sono in riunione e non riesco a comunicare con i miei colleghi
2. Non riesco a inserirmi nel mio nuovo gruppo di amici
3. Vorrei andare al cinema ma nessuno vuole venire con me
4. Sono ad un esame. Mi hanno fatto una domanda a cui non so rispondere
5. Non riesco a trovare un file importante che avevo salvato
6. Non riesco a completare il lavoro che sto facendo
7. Non riesco a rintracciare una persona che sto cercando da tempo
8. Ultimamente mi è capitato di prendere molte multe
9. Oggi mi è stato affidato un compito che non mi compete
10. Sto ristrutturando casa e ho superato la cifra che avevo preventivato
11. Litigo spesso con il mio partner
12. Sono a cena fuori con i miei amici e mi sto annoiando
13. Rischio di essere trasferito in una sede lontana
14. Ho dimenticato di avere un appuntamento
15. Sto per perdere il treno
16. Non riesco a trovare i biglietti del concerto a cui vorrei andare
17. Ho comprato un vestito che non mi piace
18. Ho difficoltà a fare accettare le mie idee ai colleghi con cui lavoro
19. Al lavoro sono stato nominato responsabile di un settore di cui non mi sento esperto
20. I miei colleghi hanno tentato di screditarmi davanti al capo
21. Sono arrivato in ritardo ad una importante riunione con il mio capo
22. I colleghi con cui lavoro sono diffidenti nei miei confronti
23. Non sono a conoscenza di alcuni cambiamenti importanti sul lavoro
24. Ho dimenticato il compleanno di un mio familiare

(\*) Il mazzo di carte è contenuto nel CD allegato al volume e può essere stampato utilizzando i file in formato pdf.

---

**CAPITOLO V – DESCRIZIONE DELLA PRATICA**

---

**80 Carte di cuori – emozioni**

1. Rabbia
2. Preoccupazione
3. Angoscia
4. Indifferenza
5. Calma
6. Delusione
7. Ansia
8. Fastidio
9. Imbarazzo
10. Dispiacere

**75 Carte di picche – attribuzioni**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <i>Altri:</i>                  | 1. Non sono stato aiutato<br>2. Nessuno mi ha aiutato<br>3. Nessuno mi ha dato una mano          |
| <i>Difficoltà del compito:</i> | 4. Era molto difficile<br>5. Sicuramente non era facile<br>6. Era proprio complicato             |
| <i>Abilità:</i>                | 7. Non sono stato capace<br>8. Sono proprio incapace<br>9. Non sono capace in queste cose        |
| <i>Impegno:</i>                | 10. Non mi sono impegnato<br>11. Non ho dato il massimo<br>12. Non mi sono sforzato più di tanto |
| <i>Sfortuna:</i>               | 13. Sono molto sfortunato<br>14. La fortuna non mi ha assistito<br>15. La solita sfortuna        |

**72 Carte di fiori – coping**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <i>Fronteggiamento:</i> | 1. Mi fermerei ad analizzare il problema<br>2. Cercherei le possibili soluzioni<br>3. Cercherei di superare l'inconveniente |
| <i>Autocritica:</i>     | 4. E' colpa mia<br>5. Mi rassegnerei<br>6. Sono il solito distratto   |
| <i>Evitamento:</i>      | 7. Non ci penserei<br>8. Ignorerei il problema<br>9. Farei finta di nulla   |
| <i>Aiuto:</i>           | 10. Mi farei dare una mano<br>11. Chiamerei un amico<br>12. Cercherei aiuto negli altri                                     |