

## UdL n.2. - “IO-PERSONA”

### Il parte - LABORATORIO

#### I - ESERCIZI

##### Esercizio n. 5

Tra le **Canzoni, Testi, Frasi per riflettere**, riportate in questa UdL, scegli quelle che ti piacciono di più, e fanne un tuo commento:

**Canzone** di \_\_\_\_\_

commento: \_\_\_\_\_

**Testo** di \_\_\_\_\_

commento: \_\_\_\_\_

**Frase** di \_\_\_\_\_

commento: \_\_\_\_\_

##### Esercizio n. 6

Prova ad elencare le qualità positive che hai e quelle che ti potrebbero aiutare a migliorare il concetto che hai di te stesso:

1. *Le mie qualità positive, sono:*

\_\_\_\_\_

2. *Le qualità che mi aiuterebbero a migliorare il concetto che ho di me, sono:*

\_\_\_\_\_

##### Esercizio n. 7 - “Mima un tuo stato d’animo”

*Ogni ragazzo, a turno, deve mimare davanti ai compagni uno stato d’animo, dapprima utilizzando solo le espressioni degli occhi, poi, se ci riesce, utilizzando anche il resto del corpo.*

L’esercizio mira a promuovere la capacità di saper esprimere i propri stati d’animo e contemporaneamente anche la capacità dei compagni di percepire e di saper interpretare gli stati d’animo espressi attraverso il mimo.

## Esercizio n. 8 - "I multi-volti di me"<sup>1</sup>

**Obiettivo:** "Conosci-te-stesso" attraverso il compagno che hai di fronte

### Istruzioni:

#### I parte

- A ciascun membro della classe vengono dati i fogli riportati di seguito, contenenti 40 volti, con la seguente consegna:

*In questi fogli ci sono 40 volti:*

- scegli 10 volti che ritieni assomiglino di più a te e/o a certi tuoi stati d'animo;
- quindi ai 10 volti che hai scelto dai una valutazione su una scala che va da 1 (= il volto che assomiglia meno a te), a 10 (= quello che ti assomiglia di più).

#### II parte

- Dividere il gruppo/classe in coppie;  
- a ciascun membro della coppia vengono consegnati altri nuovi fogli contenenti i 40 volti, con la seguente consegna:

- scegli 10 volti che ritieni assomigliano di più al compagno che hai di fronte;
- quindi ai 10 volti che hai scelto dai una valutazione su una scala che va da 1 (= il volto che assomiglia meno al compagno), a 10 (= quello che gli assomiglia di più).

#### III parte

- Al termine, ognuno cede all'altro i 10 volti che ha scelto per lui;  
- quindi ognuno confronta i volti che ha scelto per sé con quelli che l'altro ha scelto per lui e ne trae le conseguenze.

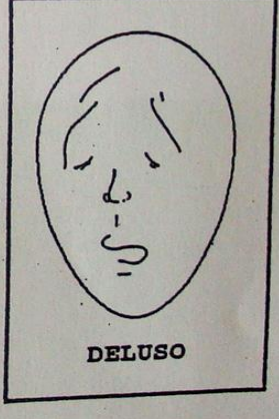
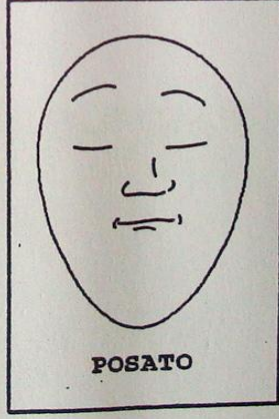
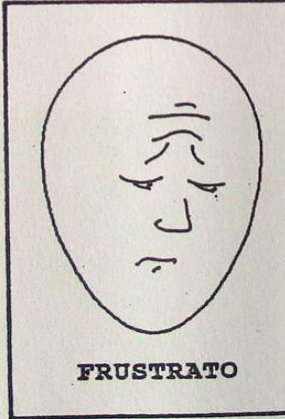
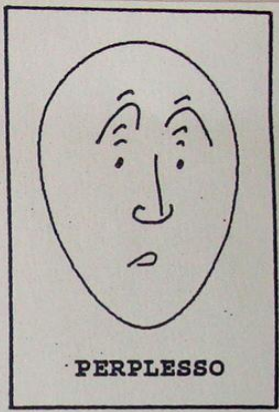
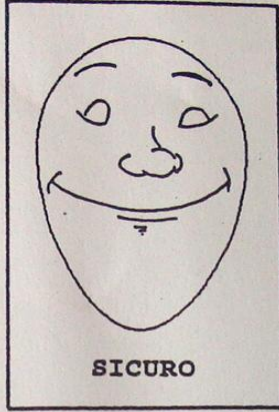
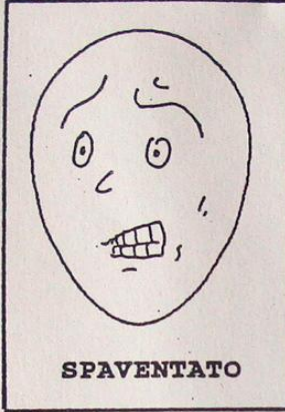
### Interpretazione:

Mettendo a confronto le due liste di volti a questo punto ciascun membro della coppia può costatare:

- a) quali sono i volti che *solo io* ho dato di me stesso;
- b) quali sono i volti che *soltanto il mio compagno* ha dato di me;
- c) quali volti sono stati scelti sia da me che dal mio compagno.

---

<sup>1</sup> Da COUSINEAU Y., *Attività formative per gruppi*, Leumann, L.D.C., 1993, pp. 183-186; versione rielaborata.





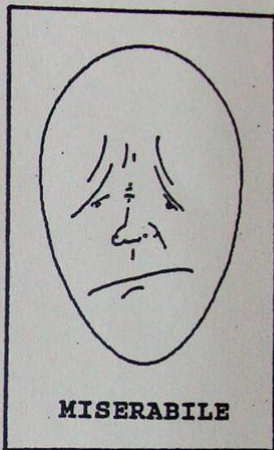
**TORTURATO**



**INQUIETO**



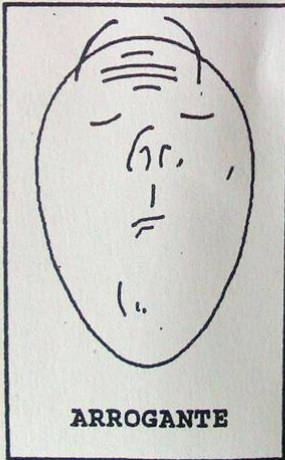
**SCALTRO**



**MISERABILE**



**UMILE**



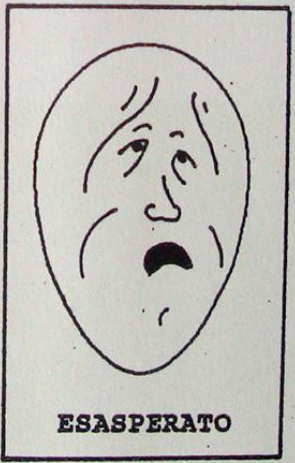
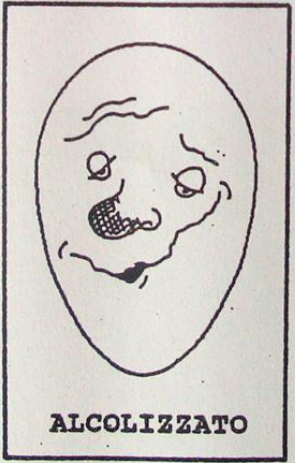
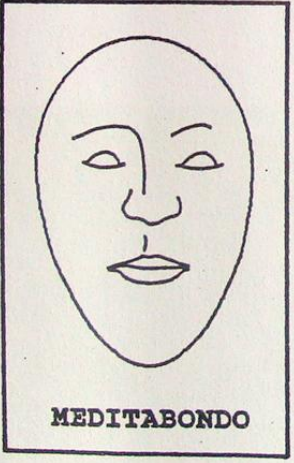
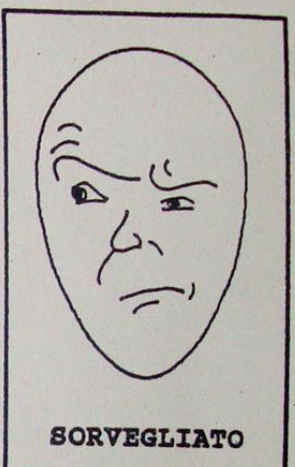
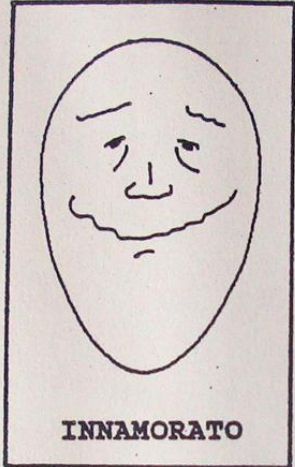
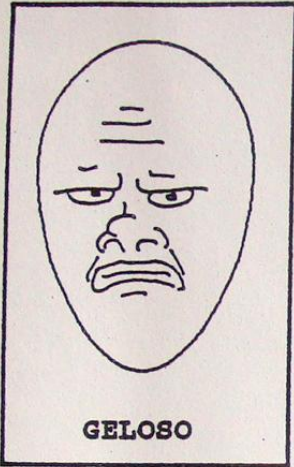
**ARROGANTE**



**NEGATIVO**



**OSTINATO**





**INNOCENTE**



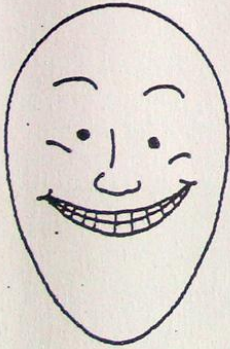
**ATTENTO**



**IDIOTA**



**INDIFFERENTE**



**CONTENTO**



**INORRIDITO**



**INDECISO**



**OFFESO**



**ACCUSATORE**



**INCREDULO**



**TIMIDO**



**FELICE**



**ANTIPATICO**



**DISGUSTATO**



**PRUDENTE**



**STUDIOSO**

**Al termine dell'esercizio n. 8**

Fai un commento a questa canzone:

Fabrizio De Andrè - *Quello che (non) ho*

*Quello che non ho è una camicia bianca  
quello che non ho è un segreto in banca  
quello che non ho sono le tue pistole  
per conquistarmi il cielo per guadagnarmi il sole.*

*Quello che non ho è di farla franca  
quello che non ho è quel che non mi manca  
quello che non ho sono le tue parole  
per guadagnarmi il cielo per conquistarmi il sole.*

*Quello che non ho è un orologio avanti  
per correre più in fretta e avervi più distanti  
quello che non ho è un treno arrugginito  
che mi riporti indietro da dove sono partito.*

*Quello che non ho sono i tuoi denti d'oro  
quello che non ho è un pranzo di lavoro  
quello che non ho è questa prateria  
per correre più forte della malinconia.*

*Quello che non ho sono le mani in pasta  
quello che non ho è un indirizzo in tasca  
quello che non ho sei tu dalla mia parte  
quello che non ho è di fregarti a carte.*

*Quello che non ho è una camicia bianca  
quello che non ho è di farla franca  
quello che non ho sono le sue pistole  
per conquistarmi il cielo per guadagnarmi il sole.*

*Quello che non ho...*

Commento: \_\_\_\_\_

## II - PISTE di RICERCA - APPROFONDIMENTO

### a) Film

- Ingmar Bergman - *Persona* (1966 - bianco e nero)

Si tratta dell'opera stilisticamente più sperimentale del regista svedese, nella quale l'assoluta essenzialità espressiva, resa dall'abituale, straordinario bianco e nero di Sven Nykvist e dall'uso programmatico del primo piano, è arricchita da sequenze surreali, a rappresentare l'inconscio, e da immagini metacinematografiche (la pellicola che brucia e si accartocchia su sé stessa).

### b) Canzoni (rock, rap, pop ...)

#### MA CHE PERSONA

(Fabri Fibra, dall'album "Turbe giovanili")

*Molti di noi,  
molti dei tuoi amici puntano a qualcosa che  
in realtà tu non vuoi  
li ascolti ovunque parlare col loro accento  
sapendo che in fondo non sei con loro ormai  
da tempo  
io non ti sento contento  
non ti rilassi  
il tuo mondo lo porti con te e vorrei me ne  
parlassi  
vorrei mi raccontassi che fai in questi giorni  
ma ti sento distante convinto sugli stessi passi  
quando parliamo noi due che non si arriva  
mai in due  
ovunque ognuno ha delle storie e queste  
storie son tue  
saranno qui per darci solo attenzione  
che mi assomigli sei identico a me noi due  
siamo in combinazione  
sappiamo darci il meglio in continuazione  
contro te evito ogni male e forma di  
cospirazione  
non puoi mandarmi via è con te che mi formo  
è con te che parto e concludo ogni giorno  
infondo è per te che ritorno.  
3-2-1 turbe in sviluppo  
su molti non fa effetto su di me fa di brutto.  
Molti dei miei,  
molti dei miei son problemi sono insicurezze  
che mai non dovrei  
raccontartele perché non saprei  
cosa potresti pensare ora che per me ci sei.*

*Molti dei miei discorsi vanno scomparendo  
morendo come la fiducia in noi  
che si ritorna in tranquillità  
ma senza forza di volontà  
per cambiare quel che non ti va  
non hai la forza di volontà  
per raccontarle quello che non sa  
non hai la forza di volontà  
per imparare a perdonarti quando il tempo  
non fa  
non hai la forza di volontà,  
no, non hai la forza di volontà,  
non hai la forza di volontà...  
3-2-1 turbe in sviluppo  
su molti non fa effetto su di me fa di brutto.  
Hai capito, è tutto vero,  
stai nel tuo coma fin quando non ritorni come  
prima  
tu stessa persona, sì stessa persona  
ma se stai con gli altri sei un'altra persona  
tu stessa persona o altra persona  
che se stai con gli altri sei un'altra persona  
tu ma che persona sei, ma che persona?  
Infatti camminiamo in gruppi compatti  
compatti mentre stiamo perdendo i contatti  
e che inventi lo senti finché scatti  
di fatti la gente non s'accorge quando sbatti  
poi chiedono il perché siamo distratti  
distratti si sembriamo dei numeri estratti  
estratti astratti, ma nella persona  
io torno da un coma con la mia persona*