





“Ho il potere” – Controllo e dinamiche di potere nelle relazioni intime



LASCIA PARLARE IL DESIDERIO – SESSUALITÀ E POTERE POSITIVO – GIOCHI TEATRALI

 TEMPO	<p>120 minuti (a seconda del numero di partecipanti)</p>
 No.	<p>Massimo 15 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Uno spazio sufficientemente grande
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a chiedere, accettare ed esprimere i propri desideri verbalmente e non verbalmente e imparare ad affrontare il rifiuto: mettendo in scena situazioni di vita reale, Stiamo affrontando come ci si sente quando rischiamo un rifiuto, o cosa si prova di fronte ai nostri confini e a quelli dell'altro; • Collegare parole e gesti ad ogni emozione, imparare a esprimere sentimenti verbalmente e non verbalmente; • Comprendere meglio le dinamiche relazionali ambigue (comprese le dinamiche di potenza), apprendere le capacità di auto-riflessione; • Capire meglio quanti sentimenti / emozioni ambigui o contraddittori possono essere simultaneamente presenti dietro una singola posizione identitaria in una relazione.



ISTRUZIONI
PASSO DOPO
PASSO

1. Scrivi un paio di situazioni di rifiuto per il gioco teatrale. Pensa a situazioni reali che potrebbero essere rilevanti per il tuo gruppo target. Non dimenticare di includere argomenti che vuoi affrontare nella tua formazione (come l'uguaglianza di genere, la discriminazione o le dinamiche relazionali). Scrivi una situazione concreta e realistica rilevante per il tuo gruppo (potresti voler utilizzare la valutazione delle esigenze come fonte di ispirazione) ma lascia abbastanza aperta in modo che possano giocare liberamente. Ad esempio, non specificare il genere dei personaggi: spetta all3 partecipanti decidere le caratteristiche dei loro personaggi;
2. Un paio di esempi per le situazioni che vuoi dare all3 tuoi partecipanti:
 - » "Sei a casa con la tua partner. La tua partner vuole fare sesso con te. Sei stanco. Cerchi di comunicare che non vuoi fare sesso. La tua partner si sente ferita e rifiutata."
 - » "Sei a casa quando la tua partner torna a casa e dice che vuole lasciarti. La tua partner è innamorata di qualcuna altra di sesso diverso dal tuo. Ti senti ferita e rifiutata...."
 - » "Sei con la tua partner in una discoteca. La tua partner balla con qualcuno e tu hai il suo telefono. Vedi accidentalmente che una sconosciuta ha inviato una foto erotica sul suo telefono. Sei sconvolta e inizi a discutere con la tua partner. ..."
3. Invita l3 partecipanti a creare piccoli gruppi di 3 o 4. Invital3 a scegliere una delle situazioni preparate che stanno per recitare;
4. Invital3 a seguire la storia e a creare personaggi specifici (età, sesso, status sociale, ecc.). Fai costruire la storia fino a un culmine o a una crisi, ma non c'è bisogno di trovare la fine della storia;
5. Invita i piccoli gruppi a eseguire i loro scenari e a fermarsi quando raggiungono il culmine; A questo punto, come facilitatore, ti avvicini a ciascuno dei personaggi che ti chiedono "Come ti senti?" (Nominare il carattere, non la persona.) Potresti voler mettere la mano sulla spalla del personaggio mentre parli, esprimendo così il tuo sostegno e la tua presenza. Importante (!): stai chiedendo al personaggio, alla partecipante nel suo ruolo e non ai loro sentimenti personali;
6. Dopo aver chiesto a tutt3 sul palco i loro sentimenti, invita il pubblico a dire tutto ciò che vorrebbero aggiungere su come pensano che i personaggi possano sentirsi in quella situazione. Se qualcuna alza la mano, invitala a venire sul "palco", metti la mano sulla spalla del personaggio e di' ad alta voce come si sente il personaggio;
7. Dopo aver raccolto tutti i tipi di sentimenti, chiedi all3 partecipanti se vogliono venire sul palco per assumere alcuni dei ruoli e provare un altro scenario per la stessa storia;

	<p>8. Puoi ripetere la storia molte volte (a seconda di quanto tempo e suggerimenti hai). Come facilitatore, puoi inquadrare brevemente le modifiche che vedi sul palco;</p> <p>9. Puoi finire il percorso chiedendo come si sono sentiti e ringrazia gli attori e il pubblico.</p>
 <p>DISCUSSIONE</p>	<p>Il debriefing è importante: aiuta i3 partecipanti a capire cosa è successo. Quante emozioni abbiamo riconosciuto? Si può parlare di comunicazione emotiva. Puoi esplorare e riflettere sui nostri ruoli in una relazione e sulle aspettative sociali riguardo ai nostri ruoli. Discutere le dinamiche di potere con particolare riguardo alle diverse posizioni di potere (potere su qualcuno, potere all'interno, potere con). Puoi discutere di come si sente il rifiuto, cosa hanno imparato da questa attività.</p>
 <p>CONSIGLI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Per fare questo esercizio abbiamo bisogno di un gruppo intimo e sicuro. Anche lo spazio fisico è importante. Se possibile, potremmo voler fare questo esercizio nella stessa stanza in cui abbiamo lavorato insieme nei giorni precedenti (con regole di sicurezza, sì e no, ecc.). Questo può diventare un esercizio molto delicato. È importante sentire i confini - i3 facilitator3 devono tenere lo spazio - per lasciare che i3 partecipanti esprimano le loro emozioni. Potresti voler continuare con l'esercizio fino a quando non senti che la situazione si è evoluta. Non dimenticare di dire all3 partecipanti di uscire dal loro ruolo prima di lasciare il "palco"; ● Potresti prendere in considerazione la preparazione e la pratica con i metodi del teatro del forum prima di iniziare a facilitare un gruppo. Ti consigliamo vivamente di affrontare questa attività in un team per condividere ruoli, assicurarti di poter tenere lo spazio, ascoltare attentamente i3 tu3 partecipanti e aiutarli a camminare attraverso il processo trasformativo del teatro; ● Potrebbe anche essere d'aiuto se prepari i3 tu3 partecipanti al teatro e alla recitazione con piccole attività introduttive teatrali; ● Usa la tua immaginazione e alimenta le abilità dell3 partecipanti per recitare le situazioni in modo metaforico se lo desiderano. Questo aiuta le persone a sentirsi al sicuro quando agiscono; ● Incoraggia i3 partecipanti a usare l'umorismo come strumento sul palco!



TEORIA

L3 facilitator3 potrebbero voler pensare a quanto si sentono a proprio agio per facilitare un gioco teatrale. Per questo lavoro di gruppo potrebbe essere necessaria una certa esperienza. Se ti senti insicura a condurlo da solo, unisciti a un3 allenatore esperto di giochi teatrali.

- Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. Routledge: London.
- Boal, A. (1995) The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Routledge: London