Pinerolo,8/3/2014

Recentemente i nostri atleti della categoria Ragazzi/Juniores/Assoluti hanno partecipato ad un incontro condotto da due Psicologhe –Psicoterapeute dal titolo **“Io e gli Altri: confrontarsi e star bene insieme”**

Di seguito una breve relazione a cura della

Dott.ssa Marina Airasca e della Dott.ssa Ester De Donatis (Associazione Ohana)

**Perché confrontarsi? Cos’è il conflitto?**

Se cerchiamo sul vocabolario la parola “conflitto” noteremo che il suo significato non è molto diverso da quello di “ guerra” in quanto entrambi i termini indicano una situazione di contesa che non esclude la violenza. In realtà il conflitto non è da intendersi in questi termini in quanto esso rappresenta un’esperienza costante e comune nella vita di ogni persona e di un gruppo. Imparare a riconoscere i conflitti e a saperli “attraversare” diviene essenziale per il vivere comune; “saper- stare” nel conflitto e non evitarlo partendo dal riconoscimento delle differenze individuali, culturali, di ruolo, permette di ricostruire e trasformare le relazioni tra le parti in modo da attenuare incomprensioni ed effetti reattivi legati ad esso.

Lo scopo dell’incontro non è stato quello di risolvere i conflitti all’interno del gruppo squadra, ma di assumerlo come occasione per lavorare sulle relazioni, sul riconoscimento del proprio e dell’altrui punto di vista , sul riconoscimento dei valori comuni e di quelli individuali, sulla condivisione delle regole e sul senso di appartenenza.

**Perché degli incontri di gruppo?**

Man mano che l'adolescente si allontana dalla famiglia ricerca sempre più attivamente la relazione con i pari e questa esperienza sembra essere talmente intensa e significativa sul piano affettivo, sociale e cognitivo da potersi ritenere una componente universale dello sviluppo.

Nel gruppo l'adolescente sembra trovare un ambiente congeniale e rassicurante, che favorisce il distacco dalla famiglia e la conquista dell'autonomia personale.

Lo “stare insieme” degli adolescenti è importante non solo sul piano affettivo ma anche cognitivo e sociale. Il gruppo costituisce un luogo di partecipazione e di elaborazione di rappresentazioni sociali che guidano l'azione del soggetto sulla realtà.

Gli scambi all’interno di un gruppo si esprimono attraverso il linguaggio dominante fatto di azione, di linguaggio simbolico (scherzi, racconti, sogni; il desiderio è detto ma è rivolto ad altro),di linguaggio razionale (nell’impegno consapevole), di emozioni (sentimento agito con il riso, il pianto ma non maturo), di sentimento vero e proprio.

La peculiarità di ogni gruppo è quella di partire dal bagaglio individuale per giungere alla costruzione di un bagaglio collettivo.

Per questo motivo i ragazzi si sono sperimentati in alcuni “giochi” prima svolti individualmente e successivamente con il coinvolgimento di piccoli gruppi e del gruppo nella sua totalità.

**Perché utilizzare i giochi?**

I “giochi” aiutano a promuovere efficacemente la comunicazione rendendola più fluida, soprattutto danno la possibilità a tutti di essere coinvolti, anche le persone più timide che difficilmente si esporrebbero. Si possono rompere situazioni statiche o di stallo createsi all’interno del gruppo, aiutano a riconoscere le relazioni e a riflettere sulle dinamiche. Inoltre il divertimento che crea il gioco aiuta a creare “identità di gruppo”.

Ci sono giochi per accrescere il livello di coesione di gruppo, giochi per accrescere la fiducia e la comunicazione, per la gestione del conflitto e per la conoscenza.

I ragazzi coinvolti nei giochi hanno riso, hanno scherzato ma sono riusciti anche con impegno e coinvolgimento a portare la propria esperienza e le proprie riflessioni agli altri, condividendo interessi, sogni, speranze, passioni e delusioni.

Il nuoto pur essendo uno sport individuale implica comunque il far parte di un gruppo, il gruppo squadra, con le sue relative dinamiche. Esiste, dunque, un’influenza molto forte tra spirito di squadra, senso di appartenenza e risultato della prestazione: la loro interazione genera coesione e rende il gruppo squadra più stabile e candidato ad una prestazione vincente.