



Ricerca valutativa del progetto
Non Virtual Youth Citizenship in a Virtual World
condotta attraverso la metodologia del flow

A cura di
Stefano Laffi, Oriana Binik e Valentina Bugli

Report di ricerca

INDICE

Cap. 1 – La teoria del flow e il progetto <i>Non Virtual Youth</i>	Pag.	1
1.1 – La teoria del flow	Pag.	1
1.2 – Tra teoria e pratica	Pag.	3
1.3 – Il flow e la ricerca valutativa	Pag.	4
1.4 – Il flow e il progetto <i>Non Virtual Youth</i>	Pag.	5
Cap. 2 – La vita quotidiana	Pag.	8
2.1 – Perché e come osservare la vita quotidiana	Pag.	8
2.2 – La vita quotidiana e l’analisi quantitativa	Pag.	8
2.3 – La vita quotidiana e l’analisi qualitativa	Pag.	13
Cap. 3 – Non virtual. I workshop	Pag.	19
3.1 – Lavorare sull’esperienza	Pag.	19
3.2 – I workshop e l’analisi quantitativa	Pag.	21
3.3 – I workshop e l’analisi qualitativa	Pag.	28
Cap. 4 – Virtual. Podcast e video multimediale	Pag.	33
4.1 – Cosa si intende per “virtual”	Pag.	33
4.2 – Le attività “virtual” e l’analisi quantitativa	Pag.	34
4.3 – Le attività “virtual” e l’analisi qualitativa	Pag.	36
Alcune conclusioni.	Pag.	39
Non Virtual Youth in a Virtual World. With flow		

Cap. 1 – La teoria del flow e il progetto *Non Virtual Youth*

La presente ricerca valutativa nasce dall'esigenza di osservare, attraverso una strumentazione teorica e analitica che si rifà alla teoria del flow, le diverse azioni parte del progetto *Non Virtual Youth Citizenship in a Virtual World* o, più confidenzialmente, *Non Virtual Youth* (www.nonvirtuallyouth.eu). Il progetto, supportato dalla Commissione Europa attraverso il programma *Youth in Action* e svoltosi durante l'arco di due annualità (2008 e 2009), vede come ente capofila la cooperativa sociale Spazio Giovani di Monza (Italia) e come partner l'Asociacion Juvenil Intercambia (Malaga, Spagna), la Maison des Jeunes di Tamines, Belgio e il Centrul de Voluntariat di Resita, Romania. Ha come scopo generale lo sviluppo di nuove metodologie operative rivolte agli operatori sociali che si occupano di lavoro educativo con adolescenti e i giovani, la promozione della sensibilità interculturale e lo sviluppo di strategie che facilitino la costruzione di una cittadinanza europea condivisa e condivisibile. Attraverso la nostra analisi, effettuata con gli strumenti della teoria del flow, si è dunque cercato in primis di comprendere quali potessero essere le esperienze di benessere legate ai contesti di apprendimento informale sviluppati durante i momenti di incontro reale (i workshop) e supportati dalla continuità progettuale dovuta a un forte lavoro "a distanza" o "virtuale" nei periodi tra un workshop e l'altro; in secondo luogo, attraverso meeting formativi con gli operatori e incontri più informali con i giovani partecipanti, abbiamo effettuato dei passaggi di condivisione della teoria del flow e delle sue applicazioni al progetto, coinvolgendo sia gli operatori sia i giovani come parte attiva del lavoro di ricerca. In questo capitolo introduttivo andremo a esplicitare cosa significa la parola flow e qual è la teoria che vi si nasconde dietro; in seguito racconteremo come questa teoria abbia accompagnato il progetto *Non Virtual Youth*, attraversandolo in tutte le fasi della sua realizzazione.

1.1 La teoria del flow

La teoria del flow è stata *sviluppata per la prima volta dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi* durante gli anni '70 e in seguito più volte aggiornata grazie anche alle evidenze derivanti da sue concrete applicazioni.

La teoria del flow

Molti studi sottolineano *il ruolo attivo dell'individuo nel selezionare le informazioni disponibili* in un determinato ambiente: da questi studi emerge come la scelta venga direzionata dalla *qualità* che i soggetti individuano in determinate attività, situazioni o contesti sociali che costruiscono la loro vita quotidiana.

La selezione psicologica

Questo processo, chiamato di *selezione psicologica*, aiuta le persone a selezionare quelle attività che permettono una coincidenza tra le abilità da loro possedute e le opportunità di azione che la situazione offre. *Quando le attività risultano piacevoli si può solitamente notare un bilanciamento tra le sfide poste dalla situazione e le abilità possedute dalla persona.* Tra queste esperienze positive la letteratura individua, per esempio: l'arrampicata, gli scacchi, la chirurgia; attività ricreative per adulti; diverse attività sportive; le pratiche legate all'insegnamento; il lavoro con le tecnologie e l'uso di internet...

In particolare, è stato dimostrato che gli individui tendono a riprodurre preferenzialmente situazioni e attività associate all'idea di *esperienza ottimale*. Questo stato di coscienza è caratterizzato da controllo, attenzione, curiosità, interesse. Durante

L'esperienza ottimale

queste attività le persone comprendono di avere alte opportunità di azione e, proporzionalmente, di possedere le abilità necessarie per farvi fronte, in stretta connessione con un alto coinvolgimento e una forte determinazione. Le esperienze ottimali sono dunque il risultato di un complesso equilibrio tra diverse componenti del sistema psichico, quali quella cognitiva, motivazionale ed emozionale.

Tutte queste dimensioni, legate le une alle altre, vanno a costruire ciò che chiamiamo *flow*, termine che sottolinea la spontaneità e l'apparente assenza di sforzo che caratterizza questo tipo di esperienze, risultato in realtà della combinazione tra alti livelli di sfida e adeguate abilità individuali.

Le dimensioni del flow

Sono otto le dimensioni individuate dalla teoria per descrivere l'esperienza del flow:

- obiettivi chiari e feedback immediati;
- equilibrio tra livello di sfida posto in atto dalla situazione e abilità personali possedute dal soggetto;
- consapevolezza durante l'azione;
- alta concentrazione;
- elevate capacità di controllo;
- straniamento;
- senso del tempo alterato;
- attività che in se stessa esaurisce le proprie finalità.

L'esperienza del flow *non va però confusa con quegli stati d'animo legati all'emozione pura oppure a quelle esperienze talmente intense da risultare al limite dello straordinario*: queste sono esperienze legate piuttosto a condizioni di eccezionale e momentanea esaltazione mentre, come avremo modo di osservare, le esperienze connesse al flow sono quotidiane, legate a percorsi di vita concreti. *Chiunque infatti può farne esperienza e anche frequentemente.*

Il flow come esperienza ordinaria e dinamica

L'esperienza ottimale è una condizione dinamica: affrontando sfide di elevata intensità promuove lo sviluppo di capacità personali necessarie per affrontare situazioni complesse. Attraverso questo circolo virtuoso, l'esperienza ottimale permette al singolo di ricercare nella propria vita quotidiana sfide innovative.

Questo processo, a lungo termine, porta allo sviluppo profondo di competenze personali e alla crescita della propria personalità: *è importante dunque permettere al singolo (e soprattutto ai giovani) l'esperienza del flow.*

All'esperienza ottimale si aggiungono, secondo il modello di Csikszentmihalyi, altri stati emotivi che per semplicità noi accorpriamo in tre componenti: *al flow si alternano così l'ansia, l'apatia e il relax*. Questi stati d'animo possono essere inseriti all'interno del grafico del flow (che riportiamo in un modello esemplificativo) secondo due direttrici: la prima è quella orizzontale, riferita alle abilità (*skill*) che l'individuo possiede per fare fronte alla situazione; la seconda è quella verticale, che descrive la sfida (*challenge*) posta in atto dall'esperienza medesima.

Flow, ansia, apatia, relax

Otteniamo così un grafico molto semplice che descrive, nel lato destro, gli stati di flow e di relax. A entrambi questi stati emotivi corrispondono abilità elevate: per il flow avremo una corrispondenza anche in termini di sfide poste dalla situazione, mentre nel relax l'individuo si trova a dovere affrontare sfide semplici pur possedendo elevate abilità.

Nel lato sinistro del grafico troviamo invece la situazione opposta: ansia e apatia sono due stati d'animo che prevedono basse abilità personali a cui corrispondono,

rispettivamente, alte sfide poste in atto dalla situazione (e l'incapacità nel farvi fronte produce gli stati ansiogeni) o sfide limitate (in questo caso ci troviamo nel quadrante dell'inazione, in cui il soggetto che possiede basse abilità non è stimolato a costruire o ad acquisire competenze innovative e proattive).

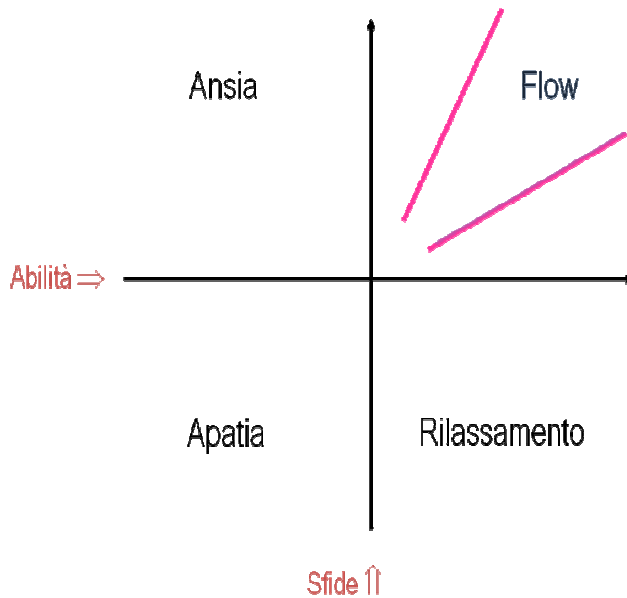


Grafico 1.1 – Grafico del flow, modello esemplificativo

1.2 Tra teoria e pratica

La teoria del flow così descritta può essere applicata allo studio delle esperienze ottimali durante l'età evolutiva. L'ipotesi, come abbiamo avuto modo di osservare, è che le persone, nel nostro caso gli adolescenti e i giovani, provino un piacere maggiore nell'affrontare determinate attività quando le opportunità di azione offerte dalla situazione sono bilanciate con le capacità possedute. Queste situazioni di benessere possono essere misurate attraverso strumenti che permettono di qualificare le attività quotidiane, le esperienze formative, artistiche, sportive o di scambio, e di comprendere se queste si avvicinano al flow.

Il flow e lo studio delle esperienze in età evolutiva

La teoria del flow può essere dunque un ottimo strumento di analisi se applicato al progetto *Non Virtual Youth* perché permette:

- di misurare gli stati di benessere. È così possibile valutare le attività e convalidare le proposte effettuate ai giovani partecipanti;
- di leggere le situazioni di criticità. Può aiutare nella focalizzazione di interventi mirati e nella ridefinizione delle proposte;
- di lavorare sulla transculturalità. Questo significa che il lavoro attraverso le esperienze ottimali è compatibile con un progetto europeo, che lavora con paesi, culture e lingue differenti;
- di avere una base scientifica. La letteratura relativa alla teoria del flow è ampia e, lavorando con strumenti di misurazione strutturati, può appoggiarsi e fare riferimento a un database di più di 4000 casi rilevati in 22 differenti paesi, utilizzabile per comparare i risultati ottenuti.

Il nostro obiettivo generale, dunque, è stato quello di utilizzare la teoria del flow per accompagnare il progetto *Non Virtual Youth* attraverso diverse azioni di valutazione. I dati sono stati raccolti, elaborati, condivisi e raccontati con la collaborazione dei giovani partecipanti e degli operatori che hanno lavorato al progetto. *Il tentativo è quello di permettere alla valutazione di non essere solo un prodotto del lavoro di ricerca, bensì un processo che permetta al progetto di crescere durante il proprio svolgimento, agendo in itinere sulle azioni messe in atto. Andiamo a osservare come queste affermazioni siano state messe in atto.*

Obiettivo generale

1.3 Il flow e la ricerca valutativa

La ricerca valutativa, effettuata attraverso la strumentazione analitica connessa alla teoria del flow, ha così accompagnato il progetto *Non Virtual Youth* durante l'arco di tutto il suo svolgimento. È necessario in primis definire cosa intendiamo per ricerca valutativa, partecipata e applicata alla teoria del flow. In secondo luogo andremo ad anticipare il disegno della ricerca, descritta poi nel dettaglio nei capitoli 2, 3 e 4 del presente report.

Il flow e la ricerca valutativa partecipata

Innanzitutto è bene chiarire alcuni aspetti di fondo legati alla ricerca valutativa. Con la parola “ricerca” siamo soliti intendere *una produzione originale di dati svolta attraverso tecniche e competenze proprie della ricerca sociale*. Ed è in questo senso che viene utilizzata in questo contesto valutativo: la ricerca valutativa non è dunque solo una rilettura o una rielaborazione di quanto già noto. La precisa sfumatura di cui dotiamo questo ricco procedimento riflessivo è da ritrovare nella capacità con cui le organizzazioni e le persone in esse coinvolte (in questo caso, oltre a noi ricercatori, gli operatori e ragazzi) possono apprendere dal proprio operato e riorientare i propri processi, decisionali o attuativi che siano. Questo processo di ricerca sociale può essere dunque utilizzato come strumento che consente di analizzare quegli aspetti che qualificano le diverse azioni prese in esame.

Valutazione o ricerca valutativa?

La natura partecipata del percorso è data dal coinvolgimento dei diversi attori nella produzione dei dati. Sia durante i meeting di coordinamento con gli operatori, sia durante i workshop con i ragazzi, abbiamo condiviso il progetto di ricerca e spiegato la metodologia utilizzata. All'interno di *Non Virtual Youth* abbiamo inoltre avuto l'opportunità (data la durata del progetto e il nostro coinvolgimento fin dai momenti iniziali) di “ingaggiare” operatori e ragazzi nella produzione e raccolta di dati: gli operatori hanno fatto le nostre veci utilizzando l'osservazione partecipante durante i periodi “virtual”, quelli effettuati cioè nei contesti locali e a cui la nostra equipe di ricerca non avrebbe potuto partecipare; i ragazzi, invece, adeguatamente formati e informati, hanno lavorato con noi alla compilazione dei questionari, alla condivisione di momenti di discussione e riflessione sull'esperienza, aiutandoci così nell'individuare e nel rilevare particolari aspetti che non avremmo potuto osservare altrimenti.

Valutazione e partecipazione

Una ricerca valutativa, se organizzata in maniera tale da attraversare tutte le fasi progettuali, dalla progettazione, alla realizzazione fino alla chiusura dei lavori, ha la possibilità di ridirezionare le attività incidendo in maniera positiva e costruttiva sul lavoro concreto. Nella nostra impostazione teorica e metodologica la valutazione è parte del processo di conoscenza che, attribuendo significati alle esperienze vissute e agli interventi realizzati, contribuisce a costruire il processo sociale in cui si inserisce. In questo senso la ricerca valutativa deve essere intesa come funzionale al cambiamento, tornare cioè sul campo dopo la fase di astrazione, consentendo l'emergere delle aree di criticità e miglioramento, come quelle di forza, da sostenere e valorizzare. Questo ha permesso, grazie anche alla strutturazione di momenti di confronto intermedi, al progetto di rivedere i propri contenuti in itinere, disegnando e adattando la propria

Valutazione e cambiamento

forma sulle esperienze vissute da ragazzi e operatori.

Questo aspetto è da prendere in considerazione sotto una duplice lente: in primo luogo, riguardo al confronto tra domanda e offerta, cioè alla capacità che un progetto, in questo caso riferito ad adolescenti e giovani, ha di dotarsi di strumenti per capire se la propria offerta “funziona”, incontra quindi i gusti della popolazione a cui è riferita e riesce a raggiungere gli obiettivi prefissati nel lavoro con il target. D’altro canto, il confronto è in questo contesto inteso anche come momento riflessivo e di scambio, in cui operatori, ragazzi e ricercatori si possono incontrare e dotare di strumenti nuovi e condivisi in grado di permettere una descrizione plurale delle proprie emozioni.

Valutazione e confronto

Cosa c’entra dunque la ricerca valutativa con la teoria del flow? Quali i legami e le possibili connessioni? Da quanto emerso fino a ora, risulta evidente come un’analisi effettuata attraverso la lente delle esperienze ottimali possa aiutare a perseguire gli obiettivi che abbiamo evidenziato fino a qui. La teoria del flow aiuta il nostro lavoro fornendo la metodologia su cui appoggiare la produzione di dati; l’analisi delle esperienze attivate durante il progetto attraverso la strumentazione della teoria del flow permette di osservare anche il livello di partecipazione e di coinvolgimento nelle differenti attività: quanto più i ragazzi faranno esperienza del flow, tanto più il livello di partecipazione risulterà elevato. Il flow è anche motore di cambiamento: come abbiamo osservato, l’esperienza ottimale è un’esperienza dinamica che permette di partecipare a un circolo virtuoso da cui il soggetto emerge con nuove curiosità e con la voglia di attivare nuovi percorsi legati alle esperienze ottimali. La possibilità data dai momenti di discussione e di confronto (focus group ma anche valutazioni in itinere) di confrontarsi su temi quali la descrizione delle proprie emozioni e delle proprie sensazioni, permette ai partecipanti di comprendere meglio la propria situazione e quindi eventualmente di accettarla o modificarla.

Valutazione e flow

Dobbiamo sottolineare un ultimo punto. I percorsi di valutazione presentano sfide notevoli anche per una ragione di fondo: *fare valutazione di azioni educative significa lavorare su processi che danno i loro veri risultati soltanto nel lungo periodo*, magari a distanza di anni, e quindi spesso ci si deve limitare a catturare alcuni segnali più evidenti di altri.

Una sfida notevole

Vediamo ora, prima di fare il nostro ingresso nel vivo della ricerca e del progetto, quali sono state le azioni implementate, quali gli strumenti utilizzati, quale il coinvolgimento diretto dei partecipanti (giovani e operatori).

1.4 Il flow e il progetto *Non Virtual Youth*

Il progetto *Non Virtual Youth* è un progetto articolato e complesso, della durata di due anni, che prevede azioni “reali” (i workshop, momenti di incontro e scambio) e il mantenimento del coinvolgimento attraverso azioni “virtuali” (svolte durante i periodi di distacco, quelli cioè tra un workshop e l’altro). A questo va aggiunto il fatto che i partecipanti provengono da differenti contesti (Belgio, Italia, Romania e Spagna) a cui corrispondono differenti immagini ed esperienze della vita quotidiana.

Il flow e il progetto *Non Virtual Youth*

Ma cosa s’intende per *reale* e *virtuale*? Come si è anticipato, il progetto è stato finanziato sotto il cappello dei progetti europei *Youth in Action* che riconoscono il diritto e promuovono l’opportunità dei giovani a muoversi e incontrarsi. In questo senso va riconosciuto all’Unione Europea un ruolo propulsivo incontrastato che si pone in linea con la moltiplicazione delle opportunità di scambio e contatto che sembra contraddistinguere la società negli ultimi anni. Da Facebook a Twitter, passando per Second Life, il mondo *virtuale* si affianca infatti sempre di più a quello *reale*, identificando nuove modalità per stare insieme e coltivare relazioni. Alla base della

Reale e virtuale

proliferazione di queste opportunità c'è la convinzione che la gestione di un numero maggiore di relazioni e la conoscenza di contesti e culture diverse sviluppi competenze comunicative, senso critico e capacità di adattamento. Detto in altri termini, esiste la possibilità di generare delle esperienze e delle occasioni di crescita. In che misura le opportunità offerte dal mondo *virtuale* possono essere comparate in quanto a ricchezza e intensità a quelle *reali*? Cosa differenzia e contraddistingue le due tipologie di occasione di incontro, contatto e modalità di comunicazione?

Il progetto *Non Virtual Youth*, caratterizzato da momenti di incontro *reali* alternati a dei momenti *virtuali* ci ha offerto la possibilità di raccogliere dei materiali di osservazione per rispondere a questi interrogativi impiegando la teoria del flow quale strumento euristico e di misurazione del benessere dei ragazzi.

Gli oggetti del nostro lavoro sono stati dunque tre:

Gli oggetti di lavoro

- *la vita quotidiana*. È stato necessario raccogliere alcune informazioni relative alla vita quotidiana dei partecipanti all'interno dei diversi contesti di provenienza (Belgio, Italia, Romania, Spagna) in maniera tale da rendere evidente ciò che abitualmente viene dato per scontato: abbiamo chiesto dunque ai ragazzi di esprimere il proprio punto di vista sulla qualità delle esperienze quotidiane, di analizzare le proprie routine per restituirne un'immagine dall'alto, maggiormente distaccata. Questo ci ha permesso di fare emergere dei tratti comuni che, ricondotti alla teoria del flow, hanno funzionato come base per l'analisi del progetto nella sua totalità;
- *il non virtual – i workshop*. Effettuati durante l'arco dei due anni nei diversi contesti locali (Tamines-Belgio ottobre 2008, Solaro-Italia aprile 2009, Resita-Romania giugno 2009), sono stati momenti di coinvolgimento reale e di scambio di esperienze. Al loro interno sono stati effettuati diversi incontri formativi che hanno permesso ai ragazzi e alle ragazze di acquisire competenze tecniche rispetto alla costruzione di un podcast per la web radio del progetto (http://www.nonvirtualyouth.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=51), di imparare a fare esperienza di mondi virtuali (come per esempio Second Life, un MUVE – Multi User Virtual Environment, mondo virtuale che, attraverso un programma client gratuito chiamato Second Life Viewer, permette agli utenti di interagire gli uni con gli altri, http://it.wikipedia.org/wiki/Second_Life), o di mondi estremamente reali (tra cui le esperienze legate all'arrampicata su roccia, alla discesa di un ponte attraverso la tecnica del rappeling, l'esplorazione di un fiume sotterraneo interno a una caverna);
- *il virtual – le esperienze di raccordo nei contesti locali*. Durante i mesi intercorsi tra i workshop, i ragazzi hanno lavorato a due diverse produzioni multimediali (produzione di un podcast e produzione di un video multimediale) che avevano come finalità quella di utilizzare le competenze acquisite durante i workshop e quella di mantenere un contatto tra i gruppi locali di lavoro, in maniera tale da stimolare la progettualità e arricchire e consolidare le conoscenze conseguite.

Abbiamo deciso di utilizzare strumenti quantitativi e qualitativi per esplorare queste tre diverse dimensioni: gli strumenti quantitativi sono serviti per misurare il livello di flow presente durante le diverse attività prese in esame, in modo tale da permetterne un'eventuale comparazione; gli strumenti qualitativi hanno permesso, attraverso la raccolta di note, riflessioni e commenti, una descrizione densa delle esperienze, in particolare delle esperienze ottimali. La quasi la totalità di questi strumenti è stata tradotta nelle diverse lingue (francese, italiano, spagnolo, romeno), per consentire ai

Gli strumenti di lavoro

giovani partecipanti di affrontare temi legati alle emozioni, alle esperienze, attraverso un linguaggio più “privato”, quale può essere la propria lingua madre. I momenti di riflessione comune invece sono stati condotti e partecipati in inglese, pur consentendo ai meno “esperti” di approfittare del supporto di “traduttori naturali” (quali i propri compagni, gli operatori o la ricercatrice presente).

La vita quotidiana è stata descritta in primo luogo attraverso un diario (vedi Allegato 1) che prevedeva la raccolta di dati socio-anagrafici e una descrizione densa (attraverso l’uso di aggettivi e di commenti personali) di momenti della propria quotidianità, non necessariamente connessi all’esperienza del flow; in secondo luogo, attraverso la partecipazione dei giovani a focus group in cui potessero esprimere e raccontare gli elementi qualificanti e le esperienze di benessere legate ai propri contesti di vita (vedi Allegato 2). Il workshop è stato valutato attraverso un questionario strutturato (vedi Allegato 3) e la presenza costante ai diversi momenti di incontro di una ricercatrice dell’equipe di Codici che ha lavorato sull’osservazione partecipante e sui contatti informali, nonché sulla raccolta di diari qualitativi compilati dai ragazzi. Ai momenti virtuali si ha avuto accesso in primis attraverso la raccolta di questionari (vedi Allegato 4) che riprendessero gli item utilizzati per vita quotidiana e workshop (in modo tale da rendere i dati comparabili); si sono inoltre utilizzati strumenti quali le schede di osservazione partecipante (vedi Allegato 5), compilate in inglese dagli operatori responsabili delle attività nei contesti locali, o come alcune schede in cui si chiedeva ai ragazzi di raccontare le esperienze attraverso le direttrici del flow (vedi Allegato 6).

Gli oggetti della ricerca, gli strumenti di analisi, le modalità di rilevazione, nonché la lettura dei dati e i risultati parziali sono stati tutti elementi condivisi sia con gli operatori che hanno lavorato al progetto sia con i ragazzi partecipanti. Questo ha permesso di ottenere una visione globale del progetto e dell’analisi effettuata attraverso la teoria del flow.

**La condivisione
dei processi**

Cap. 2 – La vita quotidiana

2.1 – Perché e come osservare la vita quotidiana

L'importanza dell'osservazione della vita quotidiana è stata sottolineata principalmente dalle correnti sociologiche affermatesi dopo la seconda guerra mondiale, quando il benessere dell'Occidente modificava gli stili di vita degli individui e si andava progressivamente perdendo la speranza di potere comprendere l'uomo attraverso i macrosistemi di cui fa parte. Da quel momento in poi, la quotidianità è diventata sempre più ricca e interessante, spettro delle scelte degli individui che la costruiscono e le attribuiscono significato. Osservarla significa pertanto focalizzare l'attenzione su svariate dimensioni: la gestione e conciliazione del tempo, le attività scelte come espressione di sé e dei propri gusti, il bilanciamento tra la dimensione del dovere e quella del piacere... Ogni individuo esprime quotidianamente il proprio punto di equilibrio su ognuna di queste dimensioni e spesso lo fa quasi senza rendersene conto, organizzando le proprie azioni in routine. Vivere in questo modo non significa abbandonare il senso critico o la creatività, si tratta semplicemente di un atteggiamento funzionale allo svolgimento di tutte le attività che compongono la giornata, risultato che sarebbe impedito dall'interrogazione capillare su ogni nostro equilibrio, scelta e stato emotivo. Certo è che fermarsi qualche volta per decostruire la propria quotidianità e analizzarla è sicuramente uno dei modi migliori per comprenderla e migliorarla.

Osservando la vita quotidiana come ricercatori, chiediamo alle persone di provare a fare proprio questo, di evitare di “sospendere il dubbio” e di analizzare le proprie routine con uno sguardo esterno. Come? Tenendo traccia delle azioni che compongono le proprie giornate e soprattutto interrogandosi sul vissuto emotivo associato a ognuno di esse.

Perché osservare la vita quotidiana

2.2 – La vita quotidiana e l'analisi quantitativa

Durante questo progetto, abbiamo chiesto ai ragazzi di compilare un diario della quotidianità (vedi Allegato 1) per una giornata feriala, una prefestiva e una festiva, prendendo nota delle attività svolte e degli stati emotivi a esse associate, descritti con aggettivi scelti liberamente. Una volta tracciata la quotidianità e descritte le azioni suddivise per fascia oraria (mattina, pomeriggio, sera), i ragazzi dovevano selezionarne nove casualmente, tre per il giorno feriala, tre per il giorno prefestivo e tre per il giorno festivo. Lo stato emotivo associato a queste attività doveva essere descritto rispondendo a una batteria di 11 domande, cui dichiararsi d'accordo con un punteggio che andasse da 1 (no, per nulla) a 9 (sì, molto). Riportiamo qui di seguito l'elenco di domande. I risultati quantitativi ottenuti dall'elaborazione delle risposte fornite a questi item ci hanno consentito di descrivere la quotidianità dei ragazzi attraverso la teoria del flow. L'idea, come si è detto, è stata quella di smontare le routine e di spingere i ragazzi a guardare alla propria quotidianità con nuove lenti, fermandosi a riflettere per esempio sui propri livelli di concentrazione, socievolezza o felicità. Le risposte, opportunamente elaborate, ci hanno consentito di collocare le attività selezionate nei quattro quadranti della teoria del flow: ansia, apatia, relax e naturalmente flow.

Primo strumento di rilevazione: il diario della vita quotidiana

Ero molto concentrato/a su ciò che stavo facendo
Mi sentivo felice
Questa attività era per me stimolante e rappresentava un'occasione e un impegno per esprimermi e agire
Mi sentivo ben coinvolto/a in ciò che stavo facendo
Mi sentivo socievole, aperto/a allo scambio con gli altri
Mi sentivo preoccupato/a, teso/a, in ansia
Avevo un'idea ben chiara di come stavano andando le cose
Mi sentivo padrone/a della situazione
Mi era difficile mantenere la concentrazione su ciò che stavo facendo
Era proprio ciò che avevo voglia di fare in quel momento
Considerando le mie abilità e capacità personali, mi sentivo in grado di fare fronte alla situazione

Tabella 2.1 – Gli indicatori dello stato di flow

I diari della quotidianità erano preceduti da una sezione di dati socio-anagrafici che ci ha permesso di descrivere il gruppo di ragazzi partecipanti al progetto attraverso alcune comuni categorie quali età, sesso, famiglia, hobby.

I ragazzi che hanno compilato il diario sono 21, di cui 11 ragazze e 10 ragazzi, l'età è compresa tra i 32 e i 15 anni; come si può vedere dal grafico la distribuzione per età si concentra sulle fasce di età centrali, parliamo quindi principalmente di giovani adulti.

Il profilo socio anagrafico

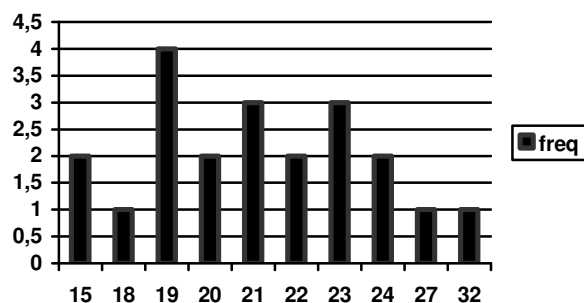


Tabella 2.2 – Età

I partecipanti al progetto provengono da famiglie unite, di livello socio-economico medio e in più della metà dei casi hanno dei fratelli. Due terzi dei ragazzi svolgono

attività artistiche: c'è chi suona, chi danza, scrive o dipinge; le attività sportive o fisiche sono invece meno diffuse e 9 ragazzi dichiarano di non farne mai. Anche tra gli hobby prevalgono quelli di tipo intellettuale come la lettura o la fotografia.

Fin da subito si comprende dunque qual è la cornice in cui si colloca questo progetto e il tipo di ragazzi cui si rivolge. Non partiamo, infatti, da una condizione evidente di disagio né economico, né culturale né sociale. Ciò agevola l'impostazione del lavoro educativo nell'ottica della promozione dell'agio, in questo specifico caso di potenziamento delle abilità e competenze e della riflessione sul benessere (attraverso la teoria del flow).

Ma com'è la quotidianità dei ragazzi al di fuori del progetto? Quali le loro routine? Riportiamo qui di seguito una tabella in cui compaiono le attività annotate dai ragazzi sui loro diari, ordinate dalla più alla meno frequente.

Vita quotidiana: una gestione adeguata

Attività	Frequenza (numero di volte in cui viene citata l'attività nei diari)
Scuola/università/studio	56
Amici/partner	48
Tv/film	34
Internet e computer	27
Sport	21
Faccende domestiche/commissioni	20
Arte (musica, teatro, scrittura)	17
Relax	15
Lettura	14
Passeggiata	10
Shopping	10
Lavoro	8
Famiglia	7
Religione	4
Volontariato	4
Totale	295

Tabella 2.3 – Le attività della vita quotidiana

Si nota, come prevedibile, una prevalenza di attività legate allo studio e alla frequentazione di amici. Segue la televisione e il cinema, e con uno scarto limitato, l'uso di internet e del PC. L'immagine è quella di una quotidianità ordinata, senza evidenti sbavature. Gli stessi aggettivi scelti dai ragazzi per descrivere le loro attività denotano uno stato generale di benessere e stabilità. Si parla di calma, gioia, curiosità, allegria e felicità, senza una reale diversificazione nell'uso degli aggettivi a seconda delle attività svolte. Si dice che nella maggior parte delle lingue ci sia un maggior numero di aggettivi per descrivere stati d'animo ed emozioni negative che per descrivere quelle positive, come se ci fosse una esigenza minore di dare sfumature al benessere. Così, anche in questi diari si ripetono le stesse poche parole di appagamento.

Solo lo studio genera stati d'animo più contrastanti, tra cui distrazione, noia e fatica. Per il resto l'impressione è che i ragazzi gestiscano la loro quotidianità in modo adeguato e con piacere, dosando momenti di relax con altri più "attivi".

Per quanto riguarda internet e computer, quindi il mondo virtual al centro delle nostre riflessioni, in quanto a frequenza non supera la televisione ma si colloca certamente tra le attività più citate, esattamente tra televisione e sport. Riportiamo di seguito le coppie di aggettivi utilizzate dai ragazzi per descrivere i momenti di navigazione in internet e ribadiamo la loro collocazione nella sfera degli stati d'animo positivi, tra il rilassamento e l'attenzione derivante dalla curiosità e l'interesse.

Momenti "virtual"

Rilassato	Divertito
Interessato	Rilassato
Felice	Eccitato
Curioso	
Ricercatore	
Contento	Appagato
Attento	Divertito
Tranquillo	Sereno
Tranquilla	Serena
Utile agli altri	Tranquilla
Impegno	Dedizione
Impegno	Divertimento
Tranquilla	Serena
Annoiato	

Tabella 2.4 – Momenti "virtuali", gli aggettivi utilizzati

Lo stato di benessere che sembra contraddistinguere la quotidianità dei ragazzi è confermato dai risultati quantitativi ottenuti misurando lo stato di flow sulla base degli indicatori citati in precedenza. Ecco i risultati:

Vita quotidiana tra flow, ansia, relax e apatia

	Flow	Relax	Apatia	Ansia
Vita quotidiana	31.6%	28.2%	21.8%	18.4%

Tabella 2.5 – Vita quotidiana, stati di flow, relax, apatia e ansia

Lo stato di flow è prevalente, seguito dal rilassamento. Più della metà delle attività quotidiane dei ragazzi (circa il 60%) si distribuiscono tra flow e relax. Il restante 40% tra ansia e apatia. Ciò che è più interessante, però, è l'analisi dei valori medi ottenuti su ogni singolo indicatore in quanto dà in parte conto dell'apparente stabilità appagata che sembra contraddistinguere la quotidianità dei ragazzi.

Indicatori	Valore medio
Ero molto concentrato/a su ciò che stavo facendo	6,7584
Mi sentivo felice	6,9385
Questa attività era per me stimolante e rappresentava un'occasione e un impegno per esprimermi ed agire	6,2994
Mi sentivo ben coinvolto/a in ciò che stavo facendo	6,7528
Mi sentivo socievole, aperto/a allo scambio con gli altri	5,8539
Mi sentivo preoccupato/a, teso/a, in ansia ¹	7,2793
Avevo un'idea ben chiara di come stavano andando le cose	7,0565
Mi sentivo padrone/a della situazione	7,1420
Mi era difficile mantenere la concentrazione su ciò che stavo facendo ²	6,8531
Era proprio ciò che avevo voglia di fare in quel momento	6,5698
Considerando le mie abilità e capacità personali, mi sentivo in grado di far fronte alla situazione	7,5460

Tabella 2.6 – Gli indicatori dello stato di flow, valori medi

Colpisce, in particolare, l'alto valore (7,5) ottenuto sull'ultimo indicatore (*Considerando le mie abilità e capacità personali mi sentivo in grado di fare fronte alla situazione*), relativo alle abilità, a cui fa da contraltare l'indicatore della sfida, rappresentato dalla frase *Questa attività era per me stimolante e rappresentava un'occasione e un impegno per esprimermi e agire*, su cui il valore è pari a 6,3. Si potrebbe ipotizzare che la soddisfazione dei ragazzi derivi anche dalla sicurezza sulle proprie abilità e che tendano ad affrontare delle sfide alla loro portata, rischiando così di confermare le loro abilità più che metterle in discussione. In questo, la scuola esercita un ruolo marginale in quanto le sfide evidenziate dai ragazzi in questo ambito sono di livello mediocre. Le attività associate a un più alto livello di sfida sono lo sport e le relazioni (di amicizia e amore), cui infatti si associa più spesso lo stato di flow, quando ovviamente anche le abilità possedute sono superiori alla media.

L'alta sicurezza sulle proprie abilità

Accorpendo le attività segnalate in categorie, è possibile analizzare la distribuzione dei quattro stati in relazione alle più numerose: amici e partner di cui si è detto, arte (fruita e agita), scuola e studio, sport, tv o film.

Il flow tra relazioni e sport

¹ I valori qui sono stati inseriti al contrario. 9=per nulla preoccupato, 1=molto preoccupato

² I valori qui sono stati inseriti al contrario. 9=per nulla in difficoltà, 1=molto in difficoltà

	Amici/partner	Sport	Arte (fruita e agita)	Scuola	Tv/film
Flow	50%	44,4%	31,3%	16,7%	13,3%
Ansia	15,4%	33,3%	31,3%	12,5%	6,7%
Apatia	15,4%	7,4%	12,5%	33,3%	33,3%
Relax	19,2%	14,8%	25%	37,5%	46,7%
Totale	100%	100%	100%	100%	100%

Tabella 2.7 – Il livello di flow nelle attività più frequenti

Ne risulta, come si può vedere, che il livello di flow contraddistingue soprattutto le relazioni sociali, quindi sia le uscite e i rapporti con gli amici sia le relazioni amorose con i partner. Questo risultato, che tornerà più volte in questo scritto, è a nostro avviso molto significativo e fa pensare a quella frase di Chris McCandless che chiude il film *In to the Wild* “La felicità non è reale se non è condivisa”. In effetti, ancora di più per adolescenti e giovani adulti, il partner e il gruppo di amici costituiscono l’esito di una scelta quasi identitaria. Essi rappresentano lo specchio dei propri desideri circa l’adulto che si vuole essere, una cornice di confronto e condivisione necessaria per la definizione di sé, da un punto di vista sia cognitivo sia emotivo. Le relazioni sociali sono inoltre il mezzo per conoscere e sperimentare nuove attività, per riconoscerne le qualità e apprendere quale sia il “potenziale di flow” a esse associato. In questo senso, gli altri sembrano assumere un valore centrale per ri-conoscere il flow e per sperimentarlo, una sorta di “ingrediente magico” per costruire le esperienze di benessere.

Le relazioni sociali

Anche lo sport assume un ruolo determinante nell’accrescere il livello di flow della quotidianità dei ragazzi, caratterizzato anche da un alto livello di ansia, il più alto tra le attività qui analizzate; ciò è dovuto probabilmente a situazioni competitive in cui l’ansia potrebbe costituire lo stato emotivo precedente a quello del flow.

Lo sport

Se infine la televisione associata al rilassamento o all’apatia non desta nessuna sorpresa, spicca il ruolo positivo esercitato dall’arte e quello negativo della scuola. Per arte intendiamo sia le attività direttamente espressive come il canto, il ballo o la recitazione, sia quelle legate principalmente alla fruizione, come le lettura o l’ascolto della musica. In genere si tratta di esperienze che, similmente allo sport, sono caricate di significati cognitivi ed emotivi importanti. A ciò si può aggiungere anche la componente identitaria in quanto per esempio le esperienze di imparare a recitare o leggere un buon libro sono certamente fonti di crescita ma anche di definizione e presentazione di sé.

L’arte

Per concludere, il risultato meno positivo ottenuto rispetto alla scuola è in linea con quanto rilevato tramite un’altra ricerca che è stata realizzata dall’équipe di Codici nel territorio di Bolzano. Anche in quel caso, infatti, emergeva la difficoltà da parte della scuola di generare esperienze di flow e l’analisi di questo dato tramite focus group aveva portato a identificare due fattori in grado di spiegarlo: da una parte, sembrava che la scuola non avesse una valenza relazionale e affettiva capace di depositare nelle giornate dei ragazzi un segno significativo; dall’altra, risultava che l’apprendimento fosse più un compito che un’esperienza, di cui era difficile cogliere la finalizzazione e il valore. In questo probabilmente gioca anche la componente routinaria della scuola che in questa fascia di età viene normalmente percepita come un vincolo e un freno, mentre gli impegni assunti fuori nel tempo libero hanno implicitamente anche una funzione di interposizione, di rottura della routine.

La scuola

2.3 – La vita quotidiana e l’analisi qualitativa

Come è stato anticipato, i risultati quantitativi ottenuti attraverso il diario della quotidianità sono stati integrati da altri di tipo qualitativo, raccolti attraverso focus group condotti con i ragazzi in occasione del primo workshop cui prendevano parte. Durante questi incontri abbiamo chiesto ai ragazzi di descrivere alcune attività associate da loro allo stato di flow, su cui poi si è aperta la discussione sulla base anche di sollecitazioni offerte dai ricercatori. Le schede utilizzate per guidare i focus group si aprivano con questa domanda:

Sono talmente coinvolto in quello che sto facendo e non penso a nient’altro. Mi sento bene fisicamente... Mi piace quello che sto facendo. Non mi interessa ciò che accade attorno a me e ho voglia di continuare a svolgere l’attività che sto facendo... Non mi preoccupa di me e dei miei problemi. Sono così concentrato/a e attento/a che mi sento completamente unito/a a quello che faccio.

Hai mai provato esperienze simili? Se sì, cosa stavi facendo quando hai provato quel tipo di esperienza?

La frase di apertura descrive lo stato di flow ed è importante analizzarla con attenzione.

In primo luogo *non c’è alcun riferimento alla qualità di ciò che si sta svolgendo*. Per la teoria del flow non importa se si è dei bravi cantanti o se si urlano poche note stonate, ciò che vale è la sensazione dell’*hic et nunc*, la concentrazione e l’estraniamento da tutto ciò che sta attorno. Riportiamo alcune delle descrizioni dello stato di flow date dai ragazzi e dalle ragazze partecipanti al progetto, che rievocano precisamente questa condizione:

“Mi sento così ogni volta che faccio qualcosa... Io faccio molte cose a mano come orecchini, braccialetti e cose così e invento un sacco di cose con materiali di recupero, ho un sacco di materiale che mia mamma e altre persone avrebbero distrutto e buttato via. Provo la stessa sensazione anche quando dipingo. È come se fossi nel mio mondo.”

“Per esempio, ecco, quando inizio a suonare e sono passati venti minuti da quando ho iniziato a suonare e io sono, wow, sono solo venti minuti che suono, pensavo fossero passate due ore.”

“Io faccio danza da sedici anni, e durante il corso non sono veramente dentro, ma quando ho uno spettacolo io penso solo a quello, ci sono solo io sulla scena, ovvero, non che sono da sola, ma se c’è per esempio un bambino che piange in platea o qualcosa di simile, non è possibile che io mi deconcentri perché sono veramente dentro la scena. Non so come spiegare, ma non ho la percezione del passare del tempo, e quindi, anche se ho dei problemi di ginocchio, sono talmente concentrata che non me ne accorgo neanche. Ma dopo me ne accorgo (ride)!”

Bisogna notare, inoltre, che contrariamente a ciò che si potrebbe pensare a un primo approccio alla teoria del flow, lo stato di benessere da essa descritto *non è necessariamente legato alla performance*. Si tratta di raggiungere un equilibrio tra *attività stimolanti, occasioni per esprimersi e agire e abilità*. Queste abilità, torniamo a ripeterlo, non devono essere necessariamente specialistiche; in questo senso, anche per la valutazione quantitativa del livello di flow, l’indicatore impiegato per misurarle è il seguente: *Considerando le mie abilità e capacità personali, mi sentivo in grado di far fronte alla situazione*. Non è necessario essere bravi, basta sentirsi in grado di fare fronte alla situazione, allontanarsi dal senso di disagio derivante dall’incapacità o l’assenza di abilità necessarie a raggiungere un determinato obiettivo.

Con ciò non è detto che la performance non rientri nello stato di flow, semplicemente non va confusa con lo stesso o identificata come obiettivo di benessere. Riportiamo un esempio di flow sempre descritto da uno dei partecipanti ma connesso in maniera più stretta alla performance, e notiamo quanto la descrizione si allontani da quella riportata dagli altri.

Secondo strumento di rilevazione: il focus group

La qualità dell’esperienza

La performance

“L’ultima volta che l’ho provato è stato circa tre mesi fa, dovevo discutere la tesi il giorno dopo e ho avuto qualche problema con il mio insegnante così la notte prima della discussione ho dovuto prendere il mio power point per la presentazione, buttarlo via e farne uno nuovo. Ho passato quasi tutta la notte a farlo e mi sentivo come, ok, ce la posso fare! Non ho scelta, devo farlo! E ha funzionato... La sensazione di quando ero nel letto, di notte, con il mio computer, la mia musica, era... Ok, lo sto facendo. Posso farcela. Sono io, è il tipo di cose che mi piace fare e forse non è il momento migliore per farlo ma, ok, facciamolo!”

Durante i focus group sono state distribuite delle schede chiamate Flow’s Choice (vedi Allegato 2) che si sono rivelate utili sia per guidare la discussione sia per la rielaborazione dei risultati. La conduzione dei focus, infatti, è avvenuta non senza difficoltà in quanto se non è usuale e immediato riflettere sulle emozioni legate alle proprie esperienze quotidiane, lo è ancora di meno utilizzando un’impostazione teorica predefinita, per quanto immediata sia la teoria del flow. La difficoltà aggiuntiva, inoltre, stava nella comunicazione: inevitabilmente nel focus group si sono incrociate diverse lingue e traduzioni in un momento di discussione e condivisione che poneva certamente di fronte a un’alta sfida e che richiedeva alte abilità.

Anche grazie alle schede impiegate, possiamo affermare che quasi tutti i ragazzi coinvolti nei focus hanno riconosciuto lo stato di flow così definito e l’hanno associato a diverse esperienze che in questa tabella sono state ordinate dalla più alla meno citata.

Le attività della vita quotidiana associate allo stato di flow

Attività	Freq.
Sport	18
Relazioni (amicizia e amore)	14
Arte agita – usata come mezzo di espressione (dipingere, scrivere, suonare, cantare, danzare)	10
Arte fruita – assistere (cinema, mostre, concerti, leggere libri)	12
Studio e lavoro	8
Natura	5

Tabella 2.8 – Le attività associate allo stato di flow (focus group)

A partire da queste attività è stato anche chiesto ai ragazzi di scegliere quella che corrispondesse maggiormente allo stato di flow. La selezione è stata operata in seguito alla discussione che ha portato i ragazzi a confrontare le loro esperienze e i propri stati d’animo e a identificare più correttamente il concetto di flow. Riportiamo l’elenco che ne è risultato.

Il flow, precisamente

RISPOSTE	CODIFICHE
I concerti con il gruppo sono i momenti più intensi	Arte – agita
Suonare la chitarra	Arte – agita
Ballare il flamenco	Arte – agita
Ballare	Arte – agitare

Durante gli spettacoli di danza. È importante mostrare alla mia famiglia e ai miei amici che è qualcosa che mi piace realmente	Arte – agita
Recitare	Arte – agita
Quando ascolto musica hip hop	Arte – fruita
Quando leggo un libro (ed entro in quel mondo)	Arte – fruita
Quando leggo un libro	Arte – fruita
Sentire un concerto	Arte – fruita
Ero l'educatore di un gruppo di ragazzi	Lavoro
Organizzare eventi	Lavoro
Camminare in un bosco	Natura
In gita con gli amici. Mi sono dimenticata assolutamente tutti i problemi. La foresta, il lago e gli amici sono stati tutto quello che desideravo	Natura e relazioni
Stare con gli amici	Relazioni
Quando sto con il mio ragazzo	Relazioni
Quando sono andato con gli amici a fare una gita in bici	Sport e relazioni
Acquagym	Sport
Bmx	Sport
Giocare a pallacanestro	Sport
Quando vado in bici	Sport
Quando faccio sport	Sport
Bmx	Sport
27 novembre 2008: rifare da zero il PPT per la mia tesi specialistica	Studio
Fare volontariato e dare una mano per la salvezza di chi mi sta attorno	Volontariato

Tabella 2.9 – Attività connesse agli stati di flow

A conferma dei risultati ottenuti da altre ricerche che hanno impiegato la teoria del flow, secondo la tabella 2.8. *lo sport risulta l'attività che prevalentemente viene associata allo stato di flow, seguita dalle relazioni sociali, in cui abbiamo incluso sia quelle con il partner sia quelle amicali.* In particolare, alcune delle descrizioni più intense dello stato di flow riguardano gli sport svolti a contatto con la natura.

Lo sport, meglio se all'aria aperta

“Intendo fare sport in montagna... Per esempio andare in mountainbike, scalare e questo tipo di attività mi fanno sentire di superare barriere, capisci, di fare passi avanti. Questo tipo attività ti danno un altro modo di vedere le cose. Per esempio quando vai in mountainbike ti senti così

libero perché puoi fare un sacco di cose con le tue forze, con i tuoi muscoli, con... E puoi vedere un sacco di posti carini e tranquilli che altrimenti non riusciresti a vedere. E quando fai arrampicata è lo stesso, vedi cose che seduto alla tua scrivania non vedresti.”

“Con la mia BMX ho ottime abilità, ho provato lo skate, i roller ma è con la BMX che mi sento libero. Quando il giorno è finito e faccio un salto o sto seduto sulla cima di una rampa a guardare il paesaggio, è bellissimo, provo una sensazione di libertà. È la migliore occasione per eliminare i problemi dalla mia testa e sentirmi bene. Questa è la mia attività preferita.”

Le attività proposte nel corso del workshop che si è svolto in Romania sono state svolte prevalentemente in mezzo alla natura, cornice di momenti sportivi e di altri di relax. Nel prossimo capitolo avremo modo di descrivere quali sono state le emozioni provate dai ragazzi e i modi impiegati per raccontare le esperienze vissute.

Va approfondita *la grossa importanza assunta dalla sfera artistica e culturale*. Sommate, tutte le esperienze di questo genere (10+12) si guadagnano il primo posto della “classifica” delle attività associate al flow (come si può vedere dalla tabella 2.8). Abbiamo però deciso di scindere in due le risposte distinguendo tra chi utilizza l’arte come mezzo di espressione, per cui suona, recita o scrive (arte agita), e chi si interessa di arte e cultura per cui prova piacere nel leggere, andare al cinema o sentire un concerto (arte fruita). In questo modo risulta ancora più evidente la ricchezza della quotidianità dei ragazzi intervistati le cui attività segnalate si dividono equamente tra l’espressione artistica e l’interesse culturale. Ma l’arte assume un peso ancora superiore nella fase di selezione successiva, risultando l’attività più citata. Trovandosi a dovere scegliere cosa incarna in maggior modo lo “spirito del flow” i ragazzi hanno infatti parlato delle loro esperienze di ballo, di teatro, di concerti ma anche di lettura.

**La sfera
artistico/cultura
le**

In relazione all’arte, *una nota va riportata a proposito dell’espressività*, termine particolarmente utilizzato da chi si occupa di interventi e politiche in campo giovanile. Citata anche tra gli indicatori quantitativi (uno degli indicatori è *Quest’attività è un’occasione per esprimermi e agire*), l’espressività non deve essere identificata necessariamente con “estroversione” o socialità. Una delle componenti a cui va riconosciuto valore è *il gusto*, che consente di costruire ed esprimere la propria identità con canali impliciti. È anche in questo senso che vanno interpretati i risultati relativi alla dimensione che qui abbiamo definito arte fruita. Leggere un libro o ascoltare buona musica può quindi essere un’ottima occasione per esprimere sé stessi, costruire i propri gusti, conoscersi e allo stesso tempo comunicare agli altri una parte di sé.

L’espressività

“Soprattutto quando leggo un buon libro, non mi preoccupo di niente, non mi interessa se mia madre urla qualcosa, non mi interessa se è tardi... Solo quando mi addormento capisco che è *over*. Mi succede anche quando ascolto musica e siedo sul mio letto, solo con me stesso. Puoi riscoprire te stesso, forse un altro te che è nascosto nella tua vita normale.”

“Quando sto leggendo un libro... Perché amo leggere libri. È come se il tempo si fermasse. E si ferma realmente, guardo l’orologio e dico *Oh mio Dio!* e questo mi piace veramente perché quando sono stressata o quando voglio rilassarmi leggo, perché entro nella storia e sono concentrata e il resto del mondo non esiste, solo il libro e mi sento bene quando leggo.”

Va segnalata infine, la presenza del lavoro e del volontariato che, per quanto non siano dominanti, compaiono nell’elenco delle attività selezionate nella tabella 2.9. Una delle ragioni che sembrano rendere particolarmente piacevoli certe attività è verosimilmente costituita dalla dimensione relazionale che includono. I lavori citati coincidono infatti con l’organizzazione di eventi e con l’educazione mentre il volontariato è di per sé un’attività basata sulle relazioni, che l’analisi quantitativa ha dimostrato essere una delle maggiori fonti di benessere per i ragazzi.

**Lavoro e
volontariato,
fonti di
relazioni**

Per quanto non citate “singolarmente” nella tabella 2.9, le relazioni sociali sembrano infatti costituire uno degli elementi chiave per costruire le esperienze di flow. Così, per esempio, un’esperienza artistica come quella di un concerto potrebbe non assumere lo stesso valore se non ci fossero gli altri membri del gruppo a crearla. Come si è anticipato nel paragrafo precedente, si tratta di una sorta di “ingrediente magico” che caratterizza e definisce gran parte delle esperienze di benessere il cui valore sembra accresciuto dalla condivisione.

Il ruolo delle relazioni

In riferimento al dualismo reale e virtuale che ha animato il pensiero e l’organizzazione delle attività di *Non Virtual Youth*, risulta che in prevalenza le attività esperite dai ragazzi e identificate come flow fanno riferimento a esperienze reali: internet infatti, nonostante sia molto presente nella quotidianità, non è stato mai menzionato. Dai racconti dei ragazzi emerge comunque l’importanza che internet in particolare riveste come mezzo di informazione e comunicazione in relazione alle tematiche di interesse e di flow: su internet si partecipa a forum di discussione su argomenti disparati, dal fare mountain bike alla lettura e scambio di opinioni su libri, si leggono le ultime notizie sulle nuove uscite di videogiochi o di telefilm, si usano i social network (Facebook particolarmente in voga in questo momento, ma anche altri più immediati, come Messenger o Skype) per mantenere i contatti con persone conosciute (e magari incontrate anche una sola volta) con cui però si è accomunati o da un interesse abbastanza specifico (come per esempio uno sport o un hobby) o da un’esperienza avuta in condivisione (un’esperienza all’estero o in un’altra città). Internet può dunque non essere un’esperienza di flow durante la vita quotidiana dei ragazzi e delle ragazze coinvolti nel progetto ma risulta un utile veicolo di informazione e di comunicazione, mezzo veloce e pratico (e anche divertente) per tenere i contatti e aggiornarsi.

Virtual o non virtual?

Dal diario etnografico, Solaro 24 aprile 2009. “A pranzo dialogo con F. mentre andiamo verso il ristorante. Oggi è più contenta di ieri, anche se rimane convinta della non utilità del chattare con degli sconosciuti che ti possono mentire in qualsiasi momento [parlando di Second Life], sulla loro vita, sul chi sono, che lavoro fanno... In ogni caso, lei non è che non usa gli strumenti tecnologici per chattare, per telefonare, per tenersi in contatto. Certo che li usa. Solo preferisce non usarli con sconosciuti ma con gente che si conosce o con cui al limite si hanno argomenti in comune.”

Alla luce dei dati raccolti sulla vita quotidiana, possiamo certamente concludere che *nel complesso le vite dei ragazzi sembrano caratterizzarsi per un buon livello di benessere*. Come abbiamo potuto osservare nelle pagine precedenti, la vita quotidiana dei partecipanti al progetto sembra essere densa ed eterogenea: scuola, università, amici, arte (fruita e agita), sport e vita all’aria aperta, volontariato. Sono dunque ragazzi capaci di selezionare le attività che li fanno stare bene.

Alcune evidenze

Lo sport, l’arte (fruita e agita) e le relazioni sociali sono le maggiori fonti di esperienze di flow. Le relazioni sociali, in particolare, sembrano costituire un elemento importante per costruire le esperienze di benessere.

La dimensione virtuale è particolarmente presente nella quotidianità di questo gruppo ma non è associata allo stato di flow, bensì utilizzata come tramite per costruire le proprie reti di relazioni e i propri interessi.

Cap. 3 – Non virtual. I workshop

3.1 – Lavorare sull’esperienza

Sotto il versante *incontri live*, durante il progetto *Non Virtual Youth*, oltre ai momenti di scambio tra gli operatori sono stati organizzati tre differenti workshop per i giovani partecipanti, in Belgio, Italia e Romania. Lo scopo di questi incontri cadenzati era sia quello di capacitare i partecipanti rispetto a skill di tipo “virtuale”, formando l’intero gruppo rispetto a software utili per esempio a costruire e uploadare un podcast, utilizzare Second Life o montare piccoli video, sia immergere le vite di questi ragazzi e ragazze in contesti fortemente coinvolgenti e “reali”, quali sono stati questi incontri nei diversi paesi in cui si è potuto mescolare diverse esperienze pregresse, lingue, abitudini e stili di vita. Aggiungiamo inoltre che verrà effettuato un ulteriore workshop di chiusura finale (a Solaro, Italia) a novembre 2009: sarà questo il momento in cui presenteremo ai ragazzi e agli operatori i risultati finali del nostro (e del loro!) lavoro.

Per misurare il livello di flow durante i workshop abbiamo utilizzato, come per la vita quotidiana, sia strumenti quantitativi sia strumenti qualitativi. Gli strumenti quantitativi di raccolta dati riprendono lo schema degli indicatori utilizzati per l’analisi delle situazioni di vita quotidiana, rendendo così possibili le comparazioni (vedi Allegato 3): chiedendo ai ragazzi durante ogni workshop di descrivere tre attività scelte casualmente dagli operatori, abbiamo misurato le esperienze in maniera costante e regolare. I workshop sono stati inoltre seguiti (sia durante la formazione sia durante le esperienze ludiche e relazionali) da una ricercatrice dell’equipe Codici che ha potuto così osservare e descrivere in maniera qualitativa il flusso degli eventi. Nei diversi workshop sono stati utilizzati e decodificati anche altri strumenti, quali la raccolta di dialoghi informali e interviste con i partecipanti, un diario auto compilato di racconto quotidiano, registrazione e sbobinatura degli incontri di valutazione del percorso svolto. Tutto questo ha permesso di volta in volta una restituzione descrittiva ancorata all’esperienza e un’osservazione densa del livello percepito di interesse, di coinvolgimento, di motivazione (e di flow!).

I workshop, svolti nei tre differenti paesi europei a distanza abbastanza ravvicinata (Tamines-Belgio ottobre 2008; Solaro-Italia aprile 2009; Resita-Romania giugno 2009) da permettere periodi significativi di lavoro nelle rispettive organizzazioni senza che però si perdesse il contatto costruito con i compagni europei. Il contenuto dei diversi workshop, deciso in maniera condivisa dai coordinatori delle diverse organizzazioni partecipanti, è stato vario ed eterogeneo, comprendendo per ogni workshop un momento di confronto iniziale (che, nel primo workshop, ha significato lavorare sulla conoscenza reciproca, mentre nel secondo e nel terzo, la visione dei materiali prodotti dai diversi gruppi durante i mesi di separazione), una parte di lavoro teorico sulle differenti tematiche, una di sperimentazione pratica e una parte ludico/relazionale che ha permesso l’intrecciarsi tra i ragazzi di relazioni dense e partecipative.

Il primo workshop si è svolto a Tamines, in Belgio nell’ottobre del 2008. Possiamo individuare in questa occasione il primo vero momento di incontro e di conoscenza tra i ragazzi, anche se alcuni avevano già avuto l’opportunità di incontrarsi durante la formazione per gli operatori. In questa occasione si è dunque avuto modo di sperimentare in prima persona (e, per alcuni, per la prima volta) l’avventura e il gioco legati all’esperienza del viaggio e dell’incontro. I temi centrali attorno ai quali si è lavorato sono stati l’utilizzo di tecnologie comunicative “virtuali” e l’avvicinamento alla possibilità di autoprodurre prodotti (multi)mediali. Gli “stratagemmi” attraverso cui sono stati attivati i processi sono stati la web radio, la costruzione di un broadcast,

Non virtual. I workshop

Valutazione dell’esperienza

I tre workshop

Tamines

l'upload del lavoro di gruppo sul sito *Non Virtual Youth*.

Il secondo workshop si è svolto a Solaro, Italia, durante l'aprile 2009. I ragazzi sono stati ospitati presso le famiglie italiane e questo ha giocato un ruolo fondamentale nell'esperienza di scambio e di conoscenza approfondita. Il workshop si è concentrato sul tema dei mondi virtuali, della loro esplorazione e dei loro possibili usi o utilizzi. Gli strumenti utilizzati sono stati il software per accedere al mondo virtuale Second Life e alcuni programmi di montaggio video. Interessante in questo senso è stato il momento di "video conferenza virtuale" con i rappresentanti della pubblica amministrazione del comune di Solaro: durante la conferenza stampa ufficiale, un gruppo di ragazzi ha effettuato un intervento muovendo a distanza un avatar di Second Life; il tutto era proiettato, in diretta, su uno schermo nella sala conferenze.

Solaro

L'ultimo workshop prima dell'evento finale è stato quello di Resita, in Romania, nel giugno 2009. L'esperienza in questo contesto è stata volutamente settata sul contesto live: si è dunque lavorato sulle sfide fisico-mentali, sul concetto di rischio e di coinvolgimento personale. Gli strumenti utilizzati sono stati la scalata su roccia, l'esplorazione di un fiume sotterraneo interno a una caverna, la discesa di un ponte attraverso la tecnica del rappelling. L'esperienza in Romania ha offerto ai partecipanti anche l'opportunità di potersi confrontare con il centro Mansarda di Resita, considerato da tutti i partecipanti uno stimolo e un esempio di buona pratica.

Resita

Nonostante i singoli partecipanti al progetto abbiano caratteristiche abbastanza omogenee per quanto riguarda la propria vita quotidiana, i gruppi che vanno a comporre risultano molto eterogenei tra di loro. Il gruppo italiano proviene dall'esperienza di Spazio Giovani sul territorio di Solaro: da una serie di incontri sul territorio è emersa la volontà di trasformare un gruppo informale di giovani locali in associazione, e Spazio Giovani ha sostenuto il percorso di questi ragazzi finché non sono diventati l'associazione WIP Project. Nata con l'intenzione di lavorare attraverso il mezzo della radio web, si è in seguito specializzata in organizzazione di eventi culturali sul territorio di Solaro e dintorni. All'interno del progetto *Non Virtual Youth*, WIP è stato uno dei gruppi più stabili (hanno partecipato quasi sempre le stesse persone) e uno dei gruppi più "adulti" (l'età media dei partecipanti è di 23 anni).

**I gruppi
partecipanti**

Il secondo gruppo, quello belga, fa capo alla Maison Des Jeunes di Tamines, piccolo centro nei dintorni di Bruxelles. Zona di ex miniere, ha subito la recessione del settore: l'MJ si trova a lavorare come spazio sociale destinato alle attività giovanili (in particolare quelle creative come musica e graffiti) in un contesto abbastanza complesso. Il gruppo che ha partecipato al progetto ha avuto per questo e altri motivi meno presenze in termini di ragazzi mentre hanno avuto un rilievo maggiore gli operatori appartenenti al servizio.

Il gruppo spagnolo ha visto invece la partecipazione molto intensa e continuativa di un gruppo di ragazzi (ma soprattutto di ragazze) parte di una scuola, coordinate dal loro counsellor scolastico connesso all'esperienza di Intercambia, Malaga. Anche se prima di questa esperienza non erano parte di un gruppo costituito, si sono dimostrati parte attiva e stimolante per tutti.

Il gruppo romeno fa invece parte dello spazio Mansarda e del Centrul de Voluntariat di Resita, molto attivo sotto diversi punti di vista: i ragazzi che partecipano alla sua gestione come volontari sono coinvolti in attività quali lavoro sociale (con bambini, altri giovani, o anziani), laboratori creativi (costruire gioielli con materiali riciclati) ed ecologici (pulizia di zone verdi vicino alla città) o sportivi (mountain biking, escursioni, scalate...). Il gruppo, dai componenti molto giovani, ha partecipato in maniera costante ai momenti legati al progetto, infondendo anche elementi di forte spinta e motivazione per gli altri partecipanti.

Vediamo ora quali sono i risultati della nostra valutazione sulle attività “reali” e “virtuali” sviluppate durante i differenti workshop: l’analisi è stata condotta attraverso strumenti quantitativi e qualitativi, lo scopo quello di misurare il livello di flow vissuto dai giovani partecipanti e di approfondire quali potessero essere le esperienze di benessere, quelle in cui i ragazzi acquisissero cioè competenze per potere in seguito lanciarsi in un contesto di sperimentazione (in grado quindi di stimolarli rispetto a sfide elevate ma adeguate).

3.2 – I workshop e l’analisi quantitativa

L’analisi quantitativa è stata svolta attraverso la somministrazione ai partecipanti ai workshop (subito dopo avere provato l’esperienza descritta) di questionari di valutazione che riprendevano gli item definiti per valutare le attività della vita quotidiana.

Le attività valutate. Il workshop di Tamines (W1)

Ma quali sono le attività che abbiamo deciso di valutare durante i workshop? Come abbiamo già accennato, sono attività svolte durante i workshop, selezionate casualmente e valutate subito dopo averle svolte.

Durante il workshop a Tamines (W1) abbiamo deciso di valutare, attraverso i questionari, in primis *le attività legate al broadcasting, cioè tutte quelle attività connesse al pensare, costruire e mettere in onda le trasmissioni di prova effettuate dai gruppi durante i giorni del workshop*. È stato scelto questo elemento perché permette di valutare il grado di coinvolgimento nelle attività concrete svolte dai ragazzi ma anche la piacevolezza del lavorare insieme in gruppi misti e differenziati per età, sesso e paese di provenienza. Sono molte le abilità personali che i ragazzi hanno dovuto mettere in gioco, tra cui capacità di comunicazione interpersonale e interlinguistica, lavorare in gruppo; molte anche le abilità tecniche, quali costruire il programma e i suoi contenuti, effettuare le registrazioni, scegliere musiche o altri componenti, mixarne le tracce e completare il lavoro uploadando il prodotto finito sul sito di *Non Virtual Youth*. Essendo quello di Tamines il primo workshop del progetto, abbiamo deciso che la seconda attività valutata potesse corrispondere *all’esperienza interculturale in sé, al percorso legato al viaggiare insieme a persone che non si conoscono e che provengono da contesti di vita differenti*. Emergerà anche in seguito, dalle parole e dai racconti dei ragazzi, come questa componente sia stata fondamentale per creare un’esperienza positiva sia dal punto di vista motivazionale sia dal punto di vista delle relazioni. La terza attività valutata durante il workshop di Tamines è legata a un compito specifico: durante la costruzione dei broadcast, infatti, gli operatori hanno invitato i gruppi a sviluppare alcune tematiche (quali per esempio conoscere la città di Tamines, approfondire la conoscenza della Maison des Jeunes, l’organizzazione ospitante, capire quali band musicali gravitano attorno a questo centro...); *a tutti i gruppi è stato richiesto di sviluppare il proprio tema facendo interviste* e questo ha significato cose diverse: costruire la traccia di intervista, decidere il campione di persone da intervistare, capire dove rintracciare le persone, suddividersi i compiti (tecnici e relazionali), utilizzare strumenti linguistici per comunicare in un contesto non a tutti noto...

Durante il secondo workshop (W2), svoltosi a Solaro, il primo momento di verifica è stato individuato nell’*essere ospitati dalle famiglie italiane*. A differenza degli altri momenti di scambio, in Italia infatti i ragazzi hanno alloggiato in gruppo presso le famiglie dei ragazzi italiani che si erano dichiarate d’accordo. Ovviamente i momenti per stare insieme alle famiglie erano delimitati durante l’arco della giornata (i ragazzi durante i workshop devono svolgere un programma molto intenso, con le famiglie

Le attività valutate. Il workshop di Solaro (W2)

hanno passato soprattutto il momento della colazione); questo ha però rappresentato, sia per i partecipanti al progetto (italiani e non) sia per le famiglie ospitanti, un forte momento di incontro, di conoscenza e di scambio. La seconda attività valutata è stata individuata in *Second Life: la conoscenza e il primo approccio verso questa “nuova realtà”, la creazione di un avatar* (immagine scelta per rappresentare se stessi all’interno della comunità virtuale) e, attraverso questo nuovo corpo, *l’esplorazione delle isole e delle terre che compongono il mondo virtuale*. Il lavoro su Second Life ha riscontrato alcuni problemi in fase di svolgimento durante il workshop; abbiamo dunque voluto indagare maggiormente questo aspetto. La terza attività selezionata è stato *il lavoro di gruppo*: i ragazzi, nella creazione del loro avatar e nell’esplorazione del mondo virtuale di Second Life non erano soli, bensì divisi in gruppi, sia per la disponibilità di computer, sia perché il lavoro di gruppo agevola l’apprendimento, la curiosità, lo scambio di informazioni e permette di approfondire il contatto con gli altri partecipanti. Vedremo come questo elemento sia stato fondamentale nel determinare momenti positivi di coinvolgimento, ma anche critico rispetto alla possibilità di entrare in profondità nell’esperienza di Second Life.

Il terzo workshop (W3), svoltosi a Resita, ha visto emergere alcuni elementi di innovazione: rispetto ai primi due in cui erano prevalenti i momenti di formazione sulle tecnologie “virtuali”, in questo ultimo workshop si è voluto invece incentrare il lavoro sulla dimensione “reale” dell’esperienza di scambio. Due delle attività valutate sono state quindi scelte tra le differenti “avventure” vissute in quei giorni. La prima è *l’arrampicata su roccia all’interno di un parco naturale nei dintorni di Resita*. Questa è stata la prima esperienza, durante il workshop, di quelle attività considerate come “speciali” e “reali”: i ragazzi e le ragazze (ma anche gli operatori e le operatrici) hanno potuto cimentarsi nella scalata della parete (di circa 15 metri) con tutta la sicurezza derivante dalle imbracature di sicurezza e dalla presenza di operatori esperti (i coordinatori romeni ma anche i loro ragazzi) capaci sia di spiegare i dettagli tecnici sia di tranquillizzare i ragazzi e coordinarne gli spostamenti. *La seconda attività è stata individuata nell’esplorazione di un fiume sotterraneo all’interno di una caverna*. Questa attività è stata molto sentita dai ragazzi in quanto ha previsto una preparazione lunga sia in termini psicologici (la presenza dell’elemento acquatico, il buio, il fatto di dovere attraversare un luogo chiuso e stretto, alcuni elementi di suspense creati dai ragazzi romeni che già l’avevano esplorata...) sia in termini pratici (prova delle mute subacquee per proteggersi dal freddo e dall’acqua, vestizione delle mute all’interno di un bosco, discesa del sentiero con le mute indossate...). La terza attività relativa al workshop romeno è stata scelta in quanto considerata di particolare successo nonostante fosse un momento “normale” e ricorrente in ogni workshop: *la cena interculturale. Questo momento di incontro e di “scambio culinario” è un momento fisso dell’esperienza all’interno del progetto Non Virtual Youth*. Durante l’incontro a Resita, però, questo evento ha riscosso un particolare successo e l’atmosfera che si è venuta a creare durante la serata ha stupito perfino gli operatori. La cena è stata organizzata all’interno del centro di volontariato Mansarda e ha visto la presenza di tantissimi volontari del centro che hanno accolto il gruppo di *Non Virtual Youth* mescolandosi e rendendo l’esperienza particolarmente coinvolgente.

Le attività valutate. Il workshop di Resita (W3)

Ora che abbiamo delineato le attività valutate attraverso i questionari, possiamo osservare nel dettaglio i risultati emersi attraverso l’analisi dei dati raccolti.

Prime evidenze

Come possiamo osservare dalla tabella 3.1, i livelli di flow sono generalmente alti e risultano incrementati rispetto alla vita quotidiana descritta nel precedente capitolo. Possiamo dunque affermare che in prima analisi, da un punto di vista quantitativo, i workshop hanno svolto la funzione di permettere ai ragazzi di sperimentarsi in attività che li stimolassero adeguatamente, offrendo loro opportunità per vivere esperienze di benessere.

	Flow	Ansia	Apatia	Relax	Totale
W1. Broadcast	7 43.8%	2 12.5%	5 31.3%	2 12.5%	16 100%
W1. Scambio intercultural	7 43.8%	3 18.8%	5 31.3%	1 6.3%	16 100%
W1. Fare le interviste	6 37,5%	3 18.8%	4 25.0%	3 18.8%	16 100%
W2. Alloggiare presso la famiglia italiana	8 57.1%	0 0.0%	2 14.3%	4 28.6%	14 100%
W2. Second Life	1 7.1%	1 7.1%	6 42.9%	6 42.9%	14 100%
W2. Lavoro di gruppo	8 57.1%	0 0.0%	6 42.9%	0 0.0%	14 100%
W3. Arrampicata	6 50.0%	2 16.7%	3 25.0%	1 8.3%	12 100%
W3. Caverna	9 69.2%	2 15.4%	1 7.7%	1 7.7%	13 100%
W3. Cena interculturale	8 61.5%	1 7.7%	0 0.0%	4 30.8%	13 100%

Tabella 3.1 – Livelli di Flow nelle attività dei workshop

Possiamo osservare, sempre nella tabella 3.1, come *in generale le attività che hanno generato maggiore flow sono le esperienze concrete*, relative cioè ad azioni concrete e reali, come per esempio il fatto di vivere in famiglia oppure la partecipazione ai lavori di gruppo. L'esperienza concreta è per i ragazzi un elemento coinvolgente e proattivo, generatore cioè di nuove connessioni e situazioni. In questo senso possiamo leggere i "picchi di flow" presenti in attività quali la cena interculturale o l'esperienza della caverna.

Le attività considerate come "virtuali" hanno invece ottenuto risultati meno brillanti con un netto peggioramento durante il workshop di Solaro, per quanto concerne le attività relative a Second Life. Vedremo però nei prossimi paragrafi come su questo elemento possano avere giocato altri fattori di maggiore complessità.

Andando a osservare gli item che hanno riscosso un maggiore successo in termini di livelli di flow, possiamo sottolineare altresì come *le esperienze di scambio e di confronto riescano a generare stati di benessere nell'esperienza dei ragazzi.* L'esperienza della caverna è in questo senso un ottimo esempio: è stata non solo una prova nei confronti della propria resistenza psicologica e fisica ma anche un momento in cui il gruppo è riuscito a sostenere i momenti individuali di crisi, incoraggiando chi aveva timore nel tuffarsi dall'alto, sostenendo chi aveva paura di non farcela a

Le esperienze concrete

Le attività virtuali

Le esperienze di scambio e di confronto

terminare il percorso, e così via. Come il lavoro solitario genera momenti di flow, così le esperienze condivise all'interno di un gruppo possono creare, se vogliamo, una vera e propria mitologia della sensazione di benessere, e quindi di flow.

Allo stesso tempo possiamo notare (osservando sempre la tabella 3.1 ma cambiando colonna e spostandoci su quella relativa all'apatia) come i livelli di apatia relativi ai momenti di lavoro in gruppo siano stranamente alti, anche se paragonati ai rispettivi livelli di flow. Ci troviamo di fronte a una situazione particolare in cui, per la medesima attività, ad alti livelli di flow corrispondo alti livelli di non coinvolgimento. Una spiegazione può essere relativa al fatto che *il lavoro di gruppo è sicuramente un'opportunità (di partecipazione collettiva, di crescita, di buon lavoro, di qualità) ma può generare dei rischi se non gestito accuratamente in tutte le sue fasi e processi partecipativi*. Vedremo nel prossimo paragrafo relativo ai laboratori e alle attività formative come questo possa essere considerato uno dei motivi per cui l'esperienza con Second Life è stata più critica di altre.

Il lavoro di gruppo

Cambiando ancora punto di vista e dirigendoci verso la colonna che descrive l'ansia percepita, possiamo osservare come questo numero sia generalmente molto basso: questo significa, quando accompagnato da alti livelli di flow, che *ai ragazzi sono stati forniti gli strumenti adeguati per affrontare le sfide che sono state poste loro*.

Gli strumenti adeguati

L'elemento che spicca in questo quadro è relativo alle esperienze del workshop romeno: la scalata su roccia e la caverna sono da considerarsi esperienze nuove ed esplosive per la quasi totalità dei ragazzi i quali, però, segnalando bassi livelli di ansia, dimostrano come *la guida di operatori esperti* (sia tra gli operatori romeni che, come abbiamo visto, tra i ragazzi romeni che hanno lavorato quasi come dei *peer*), capaci di sottolineare ed esplicitare gli elementi di difficoltà ma anche di guidare i ragazzi nell'avventura, possa risultare un ottimo veicolo perché un gruppo di giovani riesca a esperire il flow.

La guida di operatori esperti

Componenti importanti dei momenti di incontro organizzati all'interno del percorso *Non Virtual Youth* sono le esperienze formative e laboratoriali. Nei primi due workshop sono stati attivati due percorsi di formazione che abbiamo già avuto modo di descrivere: il primo relativo alla costruzione di un broadcast (attività correlate all'utilizzo dell'open software Audacity, utilizzato per mixare e costruire il file audio da uploadare come podcast sul sito *Non Virtual Youth*); il secondo invece relativo all'apprendimento dell'utilizzo di Second Life e alla dotazione di strumenti per montare piccoli video o filmati attraverso il software Windows Movie Maker.

I laboratori e le attività formative

Osservando le tabelle relative alle esperienze di flow, ansia, apatia e relax attraverso questa lente di ingrandimento e ragionando con l'equipe di operatori in fase di condivisione dei risultati durante l'ultimo meeting di coordinamento, abbiamo individuato i nodi critici emersi, che riportiamo in quanto utili per delineare alcune linee di miglioramento.

È utile che tutto il gruppo di lavoro (sia allargato che ristretto) abbia chiaro (per quanto possibile) quali sono le finalità del proprio lavoro. Perché mi trovo all'estero, lontano da casa e dai miei amici per imparare a utilizzare un software che posso trovare nel mio PC? Perché sono seduto a una scrivania con altri giovani come me e non possiamo andare in giro liberamente o fare altre cose più divertenti, invece di passare il nostro tempo in gruppo davanti a uno schermo? Queste sono domande che i ragazzi si pongono normalmente all'interno dei contesti educativi, quando poi si tratta di uno scambio la questione diventa più evidente e si palesa con maggiore facilità, e va controllata. È indispensabile quindi spiegare nel dettaglio ai ragazzi le finalità del progetto a cui partecipano, prendendosi anche un po' di tempo prima di ogni partenza o di ogni fase del percorso per rinnovare la loro collaborazione e riconcordare le modalità

Comprendere le finalità

di partecipazione. Questo elemento è risultato particolarmente evidente durante il workshop su Second Life: non esplicitando chiaramente le finalità del lavoro su Second Life, questo software è stato interpretato dalla maggior parte dei ragazzi come un gioco online e non come uno strumento per esplorare alternative (anche molto reali!)..

Rispetto alla possibilità di sperimentare il flow durante un'attività di gruppo (in modo particolare se relativa alle nuove tecnologie, ma non solo) è *indispensabile chiarire con il gruppo di lavoro gli obiettivi del percorso*. In caso contrario il gruppo (ma anche il singolo) non avendo chiaro il punto a cui arrivare non riesce a focalizzare la propria attenzione sull'attività in se stessa, rallentando o complessificando la possibilità di sperimentare il senso di benessere e di coinvolgimento. In questo aspetto svolgono parte attiva gli operatori che, oltre a dovere creare le basi per una definizione condivisa e partecipata della situazione, devono visualizzare con i ragazzi gli obiettivi concreti che si vogliono perseguire.

Chiarire gli obiettivi

I risultati ottenuti dal lavoro formativo e laboratoriale devono essere visibili e concreti: è necessario mostrare ai ragazzi la durata di un percorso, definire l'inizio e la conclusione delle attività attraverso degli strumenti visibili e concreti per fare sì che l'esperienza di flow non sia relegata all'istante in cui si vive, bensì possa diventare elemento di spinta e innovazione, di cambiamento.

Risultati visibili

La strumentazione tecnica, per raggiungere un adeguato livello di flow, deve essere adatta alla sfida. Soprattutto in ambito tecnologico, i computer devono avere la potenza necessaria per affrontare il lavoro richiesto, la connessione con cui navigare deve essere adeguata alle esperienze (per evitare i tempi morti o d'attesa dovuti al caricamento delle pagine), e così via. Questo è importante perché lavorare con le tecnologie virtuali deve permettere ai partecipanti di gustare il percorso senza interrompere il flusso di lavoro dovutamente a intoppi di questo tipo.

Strumenti adeguati

È emersa l'importanza di utilizzare periodicità lunghe. In due sensi: il primo, pensando al workshop formativo, è relativo al fatto che *sia necessario un tempo adatto ai partecipanti per capire a fondo l'argomento e gli strumenti su cui stanno lavorando*, fornendo allo stesso tempo ai giovani partecipanti momenti di relax e di condivisione in grado di fare crescere all'interno del gruppo un senso di appartenenza e di partecipazione. Non è vincente effettuare percorsi di durata troppo breve intasando le giornate di formazione, bensì è più funzionale all'apprendimento e all'esperienza lavorare con calma sugli obiettivi lasciando emergere anche la parte ludica di un incontro. In secondo luogo, *la periodicità lunga è da pensare sul percorso in generale*. La forza di un progetto come *Non Virtual Youth* sta anche in questo: avere pensato a incontri periodici su lungo periodo (quasi due anni di lavoro). Questo ha reso possibile l'instaurarsi di legami tra i ragazzi e la diffusione di un senso di tranquillità e di coesione durante tutto il percorso.

Percorsi di lungo periodo

Il lavoro di gruppo ha permesso al progetto di avere successo. La mescolanza di "ingredienti" che si è andata creando durante i workshop formativi ha permesso di risolvere situazioni in maniera creativa e inaspettata. È importante però tenere presente, come abbiamo già accennato, che il gruppo oltre a essere un'opportunità può diventare anche un rischio legato alla "copertura" che può offrire ai ragazzi che hanno ricevuto meno stimoli alla partecipazione. Lavorare dunque sul gruppo (allargato e ristretto), creare momenti di verifica durante l'esperienza, offrendo dunque le possibilità perché tutti possano partecipare al lavoro, possono essere utili strumenti per evitare una dispersione di energie e agevolare la partecipazione collettiva.

Il lavoro di gruppo come risorsa

Tornando a una visione d'insieme dell'esperienza dei workshop, possiamo sottolineare un generale aumento dei livelli di sfida e di abilità presenti nella descrizione delle attività praticate dai ragazzi, se comparate ai livelli relativi alla vita quotidiana. Questo è un risultato decisamente positivo: è indicativo del fatto che le attività dei workshop hanno permesso ai ragazzi di affrontare sfide molto alte (il che significa un forte coinvolgimento e un confronto importante con se stessi e con la realtà) dotandoli però delle abilità necessarie per farvi fronte (in altri termini, fornendo loro accompagnamento, sostegno, competenze...).

SFIDA				
	Bassa	Media	Alta	Totale
W1. Broadcast	2 12.5%	2 12.5%	12 75.0%	16 100%
W1. Scambio intercultural	0 0.0%	3 18.8%	13 81.3%	16 100%
W1. Fare le interviste	1 6.3%	2 12.5%	13 81.3%	16 100%
W2. Alloggiare presso la famiglia italiana	0 0.0%	6 42.9%	8 57.1%	14 100%
W2. Second Life	3 21.4%	5 35.7%	6 42.9%	14 100%
W2. Lavoro di gruppo	0 0.0%	2 14.3%	12 85.7%	14 100%
W3. Arrampicata	1 8,3%	1 8.3%	10 83.3%	12 100%
W3. Caverna	0 0.0%	0 0.0%	13 100%	13 100%
W3. Cena interculturale	1 7.7%	2 15.4%	10 76.9%	13 100%

Tabella 3.2 – Livelli di sfida nelle attività dei workshop

Come possiamo osservare dalla tabella 3.2 i livelli di sfida sono elevati per tutte le attività, in particolare quelle che hanno generato maggiore flow (il lavoro di gruppo, l'esperienza della caverna, l'arrampicata su roccia, la cena interculturale). L'unico distacco si ha relativamente all'alloggiare presso la famiglia italiana: possiamo ricondurre questo elemento al fatto che per questi ragazzi non sia sempre stato facile distinguere le esperienze di relax e di tranquillità da quelle invece più intense e

coinvolgenti relative al flow. Per quanto riguarda il livello di sfida relativo a Second Life, possiamo notare un innalzamento dei livelli intermedio e basso, indicativo forse del fatto che i ragazzi non avessero compreso a fondo i compiti assegnati loro su quel tema e la potenziale complessità dell'esperienza attraversabile utilizzando Second Life.

ABILITÀ				
	Bassa	Media	Alta	Totale
W1. Broadcast	0 0.0%	5 31.3%	11 68.8%	16 100%
W1. Scambio interculturale	1 6.3%	3 18.8%	12 75.0%	16 100%
W1. Fare le interviste	0 0.0%	4 25.0%	12 75.0%	16 100%
W2. Alloggiare presso la famiglia italiana	1 7.1%	1 7.1%	12 85.7%	14 100%
W2. Second Life	2 14.3%	3 21.4%	9 64.3%	14 100%
W2. Lavoro di gruppo	0 0.0%	3 21.4%	11 78.6%	14 100%
W3. Arrampicata	1 8.3%	3 25.0%	8 66.7%	13 100%
W3. Caverna	0 0.0%	3 23.1%	10 76.9%	13 100%
W3. Cena interculturale	0 0.0%	0 0.0%	13 100%	14 100%

Tabella 3.3 – Livelli di abilità nelle attività dei workshop

Per quanto riguarda le abilità necessarie per fare fronte alle sfide senza correre il rischio di cadere in accentuati momenti di ansia, faticosi in un processo di crescita e di apprendimento, possiamo osservare dalla tabella 3.3 come i ragazzi si sentissero in grado di partecipare alle esperienze valutate e ritenessero di possedere le abilità necessarie, o di averle acquisite durante i workshop.

Possiamo dunque sottolineare, dal punto di vista dell'analisi quantitativa, il sostanziale successo delle esperienze dei workshop: esse infatti hanno permesso ai ragazzi di esperire momenti di flow, andando a proporre sfide adeguate alle abilità e capacità apprese dai ragazzi durante gli incontri.

Un sostanziale successo

3.3 – I workshop e l’analisi qualitativa

Come già sottolineato, i workshop sono stati osservati qualitativamente sia attraverso l’osservazione partecipante di una ricercatrice di Codici sia attraverso strumenti di valutazione diversificati, quali diari, incontri di valutazione, interviste e dialoghi non strutturati, momenti di confronto tra pari. Dall’esperienza qualitativa di valutazione emergono alcune linee interpretative che possono aiutarci a comprendere come l’esperienza “reale” possa essere utilizzata come “veicolo di flow” nel lavoro con i giovani.

Esperienza di flow

In questo paragrafo attraverseremo dunque le esperienze dei giovani partecipanti, delineando alcuni elementi riconducibili all’esperienza di flow, a quella di ansia o di relax e a quella di apatia. Partiamo dagli elementi che caratterizzano il flow.

Parlando con molti dei partecipanti al progetto, emerge come *il viaggio in sé possa essere considerato come una forte esperienza di flow*: in molti hanno descritto la sensazione del partire per scoprire cose nuove come uno dei momenti più forti dell’esperienza. Il viaggio può diventare in un contesto come questo uno stimolo alla crescita personale e permettere il contatto con quanto può essere considerato altro da sé (paesaggi urbani e rurali, clima, lingua, abitudini, socialità...).

Flow. Il viaggio in sé come esperienza di crescita

“Il primo giorno mi sono svegliata con la voglia di viaggiare e conoscere tutto ciò che mi aspettava. Siamo arrivati in Italia e abbiamo conosciuto le persone italiane che sarebbero venute con noi in Romania. Dopo il viaggio fino a Timisoara e dopo aver conosciuto tutti quelli che mancavano per completare il progetto, abbiamo effettuato un lungo viaggio fino a Resita dove ci aspettavano i romeni per la prima cena di benvenuto e per indicarci l’alloggio.”

“Durante la mattinata sono andato da Malaga a Milano in aereo, non ero mai stato all’estero per cui quest’attività è stata molto eccitante per me.”

In molti casi emerge come il flow possa essere esperito *passando attraverso esperienze innovative, intese come attività speciali e non consuete nella vita dei ragazzi, ovviamente condotte esplicitandone punti di forza e di criticità e spiegando come approfittarne*. Come abbiamo visto emergere anche dall’analisi quantitativa, ruolo fondamentale è quello di chi guida all’azione, da individuare sia negli adulti di riferimento sia nell’esempio degli altri partecipanti. Queste figure sono fondamentali soprattutto nell’attraversare il primo momento di timore e di sconforto, in cui si pensa *io non posso farcela*: perché l’ansia e il timore non prendano il sopravvento (e spingano quindi alla non azione) è necessaria la presenza degli educatori che hanno un ruolo esplicativo e di conforto, e l’esempio e l’incoraggiamento dei *peer* che invece hanno un ruolo maggiormente proattivo (*se l’hanno fatto gli altri posso farlo anche io*).

Flow. Esperienze innovative

“La migliore esperienza della giornata, a dire poco impensabile nella mia vita, è stata l’attività di scendere venti metri a rappelling da un ponte. Vedevo le persone che lo facevano e ho pensato: se loro lo fanno perché io no? Finché non mi hanno messo gli attacchi e senza pensare ho attraversato la barriera del ponte, non potevo credere a quello che stavo facendo, non me lo sarei mai immaginata, e quando sono arrivata a terra mi sono sentita proprio bene con me stessa per esserci riuscita.”

“Nello scendere dal ponte sono passato da un momento di ansia estrema (alla partenza) fino al flow quasi completo, durante la discesa e l’arrivo a terra. Poi tutto è stato tranquillo e appagante.”

“Sono stata molto felice che gli altri ragazzi mi abbiano incoraggiato a provare questa attività perché mi ha fatto sentire fiera di me.”

La *condivisione delle esperienze all’interno di un gruppo di pari* è un altro fattore che permette l’emergere del flow nell’esperienza individuale. *Le attività svolte all’interno di un gruppo fanno emergere una “memoria comune”* che permette di gustare anche i

Flow. Condivisione

momenti successivi. Anche chi non riesce a partecipare attivamente a tutte le attività, durante i giorni del workshop può partecipare di questa “memoria comune” e sentirsi a pieno titolo parte dell’esperienza, condividendone i racconti e soprattutto i momenti di svago e di confronto.

“Avevo paura di non riuscire a essere coinvolta nel progetto. Ma è successo esattamente il contrario e ne sono veramente felice.”

“Durante la serata Laura ci ha insegnato due o tre cose sul flamenco. Ero veramente coinvolta durante questa attività, perchè eravamo tutti insieme e lei ci insegnava con immenso piacere.”

In connessione alla possibilità di condividere delle esperienze, emerge dal gruppo che la qualità dipenda anche *da quanto tutto il gruppo decida di investire sulle attività proposte, di quanto queste siano cioè partecipate*: può succedere che qualcuno non riesca a cominciare o a portare a termine l’attività, l’importante è che però partecipi emotivamente alla costruzione della stessa e possa, oltre a dividerne la “memoria comune”, inserire la propria esperienza emotiva in quella collettiva.

**Flow.
Costruzione
emotiva della
situazione**

“La serata è stata una super serata. Tutti hanno partecipato all’attività senza brontolare e dunque è stata veramente una bella serata in cui tutti hanno avuto la possibilità di divertirsi.”

Dal diario etnografico, Tamines 28 ottobre 2008. “Usciamo dalla Maison des Jeunes e scopro che nel frattempo i ragazzi si sono già divisi i compiti: S. che è il meno timido rompe il ghiaccio con le persone, anche in inglese; M. fa le traduzioni se necessario e anche lei aiuta a rompere il ghiaccio (diciamo che sono i due reporter); Sh. viene scelto come tecnico: lui ha già seguito la formazione a Malaga durante il primo meeting coordinatori ed è quindi più avanti degli altri; A., 14 anni, non parla una parola di inglese: a lui è affidato il compito di svolgere nel concreto l’intervista una volta rotto il ghiaccio. È lui dunque che propone le domande e ascoltando le risposte cerca di fare la domanda successiva. Diciamo che essendo il più piccolo e il più timido non è un compito facile ma ci si butta volentieri, passata la prima fase di spavento e mutismo, grazie anche all’incoraggiamento degli altri... Insomma un successo! Tutti hanno chiaro quali sono gli obiettivi e quali sono i compiti di ciascuno, hanno voglia di farlo, sono concentrati e non mollano un secondo... Sembra che non si fermino mai! Una volta rientrati all’MJ tutti sono entusiasti e hanno voglia di raccontare cosa è successo durante la giornata. Anche le relazioni tra loro cominciano a diventare più strette e la collaborazione per arrivare a un obiettivo è costruita. Gli strumenti tecnici funzionano tutti, i problemi con software e PC sono risolti, diciamo che il lavoro scivola piacevolmente, quasi fosse flow...”

Dal diario etnografico, Tamines 29 ottobre 2008. “C’è chi lavora in aula computer per avere più privacy e silenzio, chi invece cerca di coinvolgere maggiormente gli operatori per farsi aiutare: ma tutti, a loro modo, sperimentano, cercano, sbattono la testa...”

Abbiamo visto come la relazione tra i partecipanti stimoli la costruzione di una “memoria comune” e la condivisione emotiva delle esperienze attraversate, aiutando i ragazzi a esperire il flow durante le attività proposte. Altra componente emotiva delle esperienze è da riscontrarsi nel relax o nel rilassamento: questa componente può essere intesa come un momento di calma e di silenzio che segue il lavoro sull’acquisizione di competenze. Vediamo se per i nostri ragazzi è risultata una componente utile e positiva.

**Esperienza di
relax**

Una volta portate a termine le attività, i momenti di confronto con gli altri, con le loro opinioni e impressioni sul vissuto e sull’esperienza, sono individuati dai ragazzi come importanti momenti di riflessività che possono generare relax o rilassamento, da intendersi in questo senso come una pausa dall’azione e come un momentaneo distacco emotivo dalla propria esperienza, guardandola dall’alto attraverso la lente del gruppo che permette di utilizzare punti di vista meno noti o consueti. I momenti di valutazione, di analisi del percorso (soprattutto all’interno di un progetto lungo e articolato come questo), ma anche i momenti considerati maggiormente ludici (le cene, gli spazi di convivialità, le feste, il dormire in camerate o in famiglia...) sono quindi momenti importantissimi, che *permettono al gruppo di ristabilire un ordine e una calma necessari al singolo per creare momenti di riflessione su di sé, sul gruppo allargato e*

**Relax.
Riflessività**

sull'esperienza vissuta.

“È stato interessante vedere come le altre persone interpretano il flow e con quali attività riescono a raggiungere questo stato d'animo.”

“Durante la cena è stato interessante insegnare agli altri i gesti italiani, perché ho visto come certe cose che a noi sembrano ovvie, sono tipiche solo della nostra cultura.”

Dal diario etnografico, Solaro 22 aprile 2009. “I belgi sono tutti insieme a un lato del mio tavolo, io sono in mezzo a un po' degli italiani con B. (spagnola), F. e A. (romene). Queste ultime tre si mettono a chiacchierare tra di loro, io cerco di ascoltare un po' i loro discorsi e capisco che a) stanno parlando in spagnolo (le romene sono fortissime con le lingue!) e b) tra le parole che sento ci sono governo, politica... Chissà! Io non posso partecipare alla conversazione perché tra me e loro ci sono gli italiani... Che parlano tantissimo! Infatti noi finiamo per parlare solo in italiano tra di noi: si parte da un addio al celibato, si attraversa il concetto di amore (parlare d'amore è parlare di niente), di amore omosessuale (io non ci ho mai pensato, io sì, secondo me siamo tutti bisessuali, secondo me assolutamente no)... Si parla anche di censura – e di un problema che è emerso quando si è scoperto che gli italiani avevano inserito nel podcast una canzone sulle droghe leggere... Ai ragazzi ha fatto bene parlarne, quantomeno si sono sfogati un po' e sono riusciti a comprendere meglio le motivazioni degli operatori... Mi fermo un po' al tavolo dei ragazzi romeni, chiacchieriamo un po' del fatto che le due lingue (italiano e romeno) si somiglino – quando vanno all'estero vengono spesso scambiati per italiani, perché anche in romeno si parla veloce veloce e l'accento è simile)... Parliamo un po' dei superlativi che in francese non esistono mentre in italiano e in romeno sì, loro parlano un po' tra di loro prendendo in giro Sh., il più piccolino, per la musica che ascolta, il rap. Sh. fa il penultimo anno di scuola superiore – studia matematica e informatica – e non vede l'ora di finirlo perché dice che non gli piace la matematica, ci sono troppe regole, lui si vorrebbe dedicare di più alla biologia o alla medicina e sta pensando di fare proprio medicina all'università, anche se dice che si deve studiare per troppo tempo, dieci anni, cinque di università, due di specializzazione – più il master, poi il tirocinio...”

Dal diario etnografico, Resita 16 giugno 2009. “Siamo di nuovo in centro a Resita, di nuovo camminata, di nuovo chiacchiere. A pranzo parlo con C. (belga) della multiculturalità e anche lui la trova una cosa super, mi racconta che per un po' di tempo ha vissuto a Bruxelles, e che la cosa che gli piaceva di più era essere in una città multiculturale, in cui però, oltre alla mixité si trovavano anche i quartieri etnici, quelli dunque tipo Chinatown, all'interno dei quali tutti i negozi e le attività sono relativi a un unico paese. Mi racconta come gli piacesse viaggiare all'interno di tutte questi mondi in piccolo, cosa che gli ha permesso di conoscere meglio altri modi di essere e di adattarsi al nuovo. Parliamo delle possibilità che la migrazione di questo secolo offre al mondo intero, delle novità che ci si prospettano e degli scenari inaspettati che si stanno costruendo. Delle difficoltà relative all'integrazione e delle possibilità che si aprono però con le seconde generazioni e con una scuola che può funzionare come incubatore di tolleranza, se solo alcune curiosità venissero stimolate e non venissero appiattite tutte le differenze come indifferenti...”

La componente ludica, o comunque slegata dal contesto formativo, diventa fondamentale all'interno dell'esperienza di viaggio e di vita con i giovani. Come per i momenti di riflessività, anche quelli di condivisione di momenti di tregua (come, per esempio, una serata in visita alla città di Milano, una giornata al lago in Romania, un pranzo tipico con *pommes frites* e hamburger in Belgio) risultano di vitale importanza per *approfondire la conoscenza reciproca in un clima di convivialità, andando a rinforzare la capacità dei singoli e del gruppo nell'affrontare i momenti più intensi.*

Dal diario etnografico, Resita 16 giugno 2009. “Oggi giornata relax. Il programma dice *relaxing on a floating pontoon*. Suona bene. Siamo tutti pronti a rilassarci, ciabatte, costume, teli da bagno, creme solari... C'è un sole che spacca le pietre e un cielo alto e blu blu blu. Il clima nel gruppo è veramente cambiato. Tutti hanno smesso di lamentarsi delle bizzarrie altrui e, dato che capisco quasi tutte le lingue qui in mezzo, me ne accorgo in fretta. C. (belga) è super integrato nel terzetto composto da V. (spagnolo) e A. (italiano); le ragazze finalmente parlano senza problemi tra loro e pure tra noi operatori c'è un clima di maggiore coinvolgimento. Un'ora di viaggio e arriviamo in quello che alcuni definiranno un paradiso: un lago stupendo, con l'acqua

**Relax. La
condivisione di
momenti di
tregua**

fresca, un pontile che permette di tuffarsi, una piattaforma in mezzo al lago su cui prendere il sole e riposarsi dopo una bella nuotata, un bar in alto tra le fresche frasche con dei lettini e ombrelloni. Trascorriamo la giornata lì. La mattinata scorre veloce e lenta allo stesso tempo, come tutto il tempo passato a prendere il sole, a tuffarsi nell'acqua e ad asciugarsi al vento. Solo che, e credo sia un'impressione comune, mi sembra di conoscere queste persone da una vita intera. Mi sento a mio agio, mi sento protetta, non ho paura di niente, e mi sento anche forte e convinta che sia giusto venire qui, lavorare con la felicità è parte del mio lavoro, è il pezzo che manca spesso nel mio essere operatrice in contesti più complessi. Penso che il concetto di flow assomigli molto alla mia idea di felicità.”

Le serate passate insieme, le feste organizzate, le cene interculturali, sono ovviamente tutti momenti in cui questa sensazione può emergere con particolare forza.

Dal diario etnografico, Tamines 28 ottobre 2008. “C'è lo scambio di prodotti tipici, ragazzi e ragazze cominciano a bere e a mangiare le cose portate dai diversi paesi... e soprattutto a bere! La serata si scalda e finisce in danze: balliamo e soprattutto ballano fino alle tre di notte! In molti mettono su la musica dai propri mp3 e la serata è presto fatta...”

Dal diario etnografico, Tamines 28 ottobre 2008. “Non troppo tardi si torna verso il castello (già perché diciamo che la location aiuta abbastanza nel creare un'immagine fantastica di questi giorni... Dato che dormiamo in un castello!), per la cena. Si mangia e i gruppi si sparpagliano, tutto diventa molto facile... I due ragazzini belgi sono stati coinvolti dal gruppo italiano per la creazione del logo della loro associazione. Ci sono applausi collettivi, quando si vede il risultato finale: l'associazione si chiama WIP (Work In Progress) e il logo è una tartaruga che i due ragazzini hanno messo in piedi in meno di due ore... Ed è bellissimo!”

Ulteriore componente emotiva presa in esame durante l'analisi qualitativa dell'esperienza dei workshop è relativa all'ansia. Abbiamo visto come l'ansia possa essere considerata sia un fattore immobilizzante (se troppa e non controllata) sia un potente stimolo per agevolare l'azione e il cambiamento. Le esperienze legate all'ansia dunque possono essere sfruttate nel lavoro educativo per guidare i ragazzi all'azione, accompagnandoli però nel percorso che ne permette il superamento e la trasformazione in azione.

**Esperienza di
ansia**

Durante i workshop presi in esame ci è capitato, chiacchierando con i ragazzi e le ragazze partecipanti, di ascoltare racconti legati alla paura di incontrare persone nuove, provenienti da altri paesi, non possedendo una base comune di informazioni, di conoscenze, di interessi. Ci ha spesso stupito, durante il lavoro a questo progetto, come *l'esperienza del nuovo fosse considerata da molti come un'esperienza di ansia*. Pensandoci bene non è poi così strano: spesso, vivendo in contesti protetti, si ha la tendenza a offrirsi in maniera limitata al nuovo e, quando lo si fa, è per lo più dovuto a un motivo o a un interesse preciso (la scuola, l'università, il lavoro, ma anche interessi quali quelli artistici, culturali, sportivi...). Inoltre l'incontro è frequentemente circoscritto ad alcuni momenti della giornata e, sicuramente, per molti di questi giovani la condivisione di momenti di vita privata (il sonno, il nutrirsi, il lavarsi, il viaggiare...) non è una situazione nota o che genera tranquillità. *I momenti di ansia percepiti durante il progetto come legati a questo aspetto di non conoscenza dell'altro, sono stati però gestiti in maniera da offrire ai ragazzi nuovi strumenti che gli permettessero di approfittare delle opportunità offerte senza chiudersi allo scambio con il nuovo e con il non noto*. Questi strumenti sono stati, come abbiamo già sottolineato, la mescolanza dei gruppi, la condivisione di momenti intensi di attività concrete, la periodicità lunga (sia internamente ai workshop che sono stati tutti di almeno tre o quattro giorni, sia del progetto stesso, sviluppato su due annualità), la presenza di adulti di riferimento che agevolassero i processi, il coinvolgimento del gruppo alla costruzione di significati comuni.

**Ansia. Non
conoscenza
dell'altro**

“Arrivati a Resita ho conosciuto i ragazzi romeni e siamo andati a cena in un ristorante. Quando abbiamo finito, siamo andati in hotel e io sono capitato nella stanza con A. e C.. Non li

conoscevo, non li avevo mai visti prima e per questo mi sono sentito un po' frustrato... Però non abbiamo impiegato molto tempo a entrare in sintonia e diventare amici.”

In alcuni casi succede che alcuni partecipanti non riescano a portare a termine gli obiettivi prefissati a livello individuale (per esempio terminare la scalata di una parete di roccia o partecipare attivamente a un gruppo di lavoro) o a livello di gruppo di lavoro (per esempio arrivare al workshop senza avere completato il lavoro “virtual” che andava svolto nei contesti locali, come vedremo nel prossimo capitolo). Questo suscita, soprattutto per coloro i quali investono maggiormente sul progetto, alcuni momenti di sconforto. Anche in questo caso, la presenza di adulti di riferimento che possano offrire supporto e consigli, ma anche il sostegno dei compagni di lavoro o di progetto hanno una funzione fondamentale: l'ansia può trasformarsi in forza generatrice.

Ansia. Non portare a termine gli obiettivi previsti

L'apatia in un contesto fortemente “reale” e coinvolgente è un aspetto bizzarro e a volte inaspettato. L'apatia emerge in rapporto a elementi che possono “raffreddare” il clima di coinvolgimento quali la mancata definizione di obiettivi chiari o l'utilizzo di mezzi non adeguati al raggiungimento dello scopo prefissato.

Esperienza di apatia

Prendiamo come esempio l'esperienza con Second Life. Durante il workshop di Solaro, infatti, il primo giorno di lavoro non ha funzionato perfettamente: i ragazzi e le ragazze faticavano a capire le motivazioni del dovere apprendere a utilizzare questo software, i computer e la connessione non aiutavano nell'impresa dato che funzionavano lentamente, rallentando il lavoro. In questa occasione molti partecipanti hanno faticato a immergersi nel compito assegnato loro, entrando in uno stato emotivo molto vicino all'inattività. *Anche qui emerge come fondamentale il ruolo motivazionale e di attivazione tenuto dagli operatori: dall'esempio tratto dal diario etnografico tenuto dalla ricercatrice sul campo si comprende come chi guida il gruppo possa agire sull'apatia guidando i ragazzi nella comprensione dell'attività (chiarificazione degli obiettivi) e nella risoluzione dei problemi tecnici.*

Apatia. I mezzi non adeguati, gli obiettivi non chiari

Dal diario etnografico, Solaro 23 aprile 2009. “La mattina la passo a scrivere le note di ieri, mentre loro lavorano su Second Life... Mentre ieri pomeriggio nelle “prove generali” tutto funzionava, stamattina pare che le connessioni siano troppo lente; comunque i ragazzi non riescono a lavorare e l'umore è alquanto basso. Pare che nessuno abbia capito perché dovrebbe essere coinvolto nel lavoro su Second Life (non sono chiari gli obiettivi), gli strumenti tecnici non rispondono alle esigenze, insomma una demotivazione generale.”

Dal diario etnografico, Solaro 24 aprile 2009. “I ragazzi oggi sembrano più divertiti e più curiosi di utilizzare Second Life. Come se, dimentichi del loro ruolo in quel mondo, cominciasse a capire le potenzialità per usarlo al meglio. Il loro obiettivo è infatti oggi più chiaro: devono scoprire le motivazioni per cui la gente ci va e lo frequenta, oppure effettuare dei tentativi di comunicare con gli altri avatar per chiedere aiuto rispetto a situazioni concrete (trovare un lavoro, andare a una festa, intervistare personaggi particolari... Non tutti si divertono e non tutti i gruppi trovano il modo di fare quello che devono fare, però sono tutti più soddisfatti di ieri, anche solo di capire quali esperienze si possono fare su Second Life e a cosa possa servire.”

Cap. 4 – Virtual. Podcast e video multimediale

4.1 – Cosa si intende per “virtual”

Nei mesi intercorsi tra i tre workshop sopra descritti, i ragazzi hanno lavorato a due diverse elaborazioni di oggetti multimediali, che permettessero sia di sfruttare le competenze e le abilità acquisite sia di mantenere un rapporto tra di loro (in termini sia di ingroup sia di gruppo allargato). La prima progettazione ed elaborazione (tra il primo e il secondo workshop) riguardava la costruzione e la messa in onda (attraverso un podcast) di una trasmissione radio: si è trattato così di mettere a frutto nel piccolo gruppo e all’interno dei propri contesti locali l’esperienza maturata (sia in termini di competenze tecniche sia in termini di competenze redazionali) all’interno del workshop di Tamines. I ragazzi e le ragazze hanno dovuto così affrontare una sfida abbastanza alta e sono riusciti a risolvere la situazione brillantemente, ogni gruppo a seconda delle proprie capacità e peculiarità. Alcuni hanno disseminato i risultati organizzando localmente corsi sul software utilizzato per il montaggio (un open software di nome Audacity) ad altri ragazzi e ragazze appartenenti alle proprie organizzazioni, altri hanno ripreso i podcast iniziati insieme e li hanno rivisti e terminati, altri ancora hanno organizzato incontri per decidere la tematica da approfondire e si sono ritrovati a lavorare ex novo su un approfondimento. I prodotti dei partecipanti sono “udibili” alla pagina del sito ufficiale del progetto:

http://www.nonvirtualyouth.eu/index.php?option=com_content&task=category§ionid=5&id=15&Itemid=85.

La seconda progettazione ed elaborazione si è basata invece sulle competenze acquisite durante il secondo workshop (utilizzo di Second Life e montaggio di video): ogni gruppo ristretto ha prodotto un piccolo video potendo scegliere se utilizzare solo riprese “live” oppure anche riprese e immagini tratte da esperienze “virtuali”, vissute cioè su Second Life. Ogni gruppo (a parte quello degli italiani che ha avuto alcuni problemi logistico/organizzativi che vedremo in seguito) è riuscito a produrre qualcosa di originale: due gruppi su tre hanno deciso di creare il proprio video mescolando vita reale e virtuale, mettendo a frutto esperienze concrete (come per esempio un viaggio a Venezia), oppure inventando una narrazione ad hoc che includesse parti componenti “reali” e “virtuali”. Un gruppo ha deciso di raccontare la storia della propria associazione, utilizzando solo riprese dal vivo (preparate ad hoc o tratte dall’archivio di immagini), cosa che ha impegnato a fondo i partecipanti, molto coinvolti sia in fase di registrazione e di selezione delle immagini, sia in fase di montaggio.

Anche per queste esperienze tra i workshop, che noi abbiamo chiamato virtuali per distinguerle da quelle live dei workshop e per sottolineare il legame che avrebbero dovuto creare tra i gruppi durante i mesi in cui non si sarebbero incontrati, abbiamo messo a punto degli strumenti che ci hanno consentito di valutare le esperienze vissute e i momenti di flow, ansia, apatia e relax esperiti durante le ore trascorse al lavoro per il progetto. Gli strumenti impiegati, in questo caso, sono stati due. Il primo: un questionario (vedi Allegato 4), basato sugli stessi indicatori quantitativi presenti nel diario della quotidianità (le 11 “frasi del flow”, cui attribuire un punteggio incluso tra 1 e 9) e volto a valutare tre diverse attività svolte nel periodo intercorrente tra i workshop. Il secondo: una scheda composta da quattro domande in cui si chiedeva di descrivere le attività che avevano generato flow, apatia, ansia e relax (vedi Allegato 6).

Tra i workshop

Gli strumenti di rilevazione

Al fine di una corretta interpretazione dei risultati è necessario spendere ancora qualche considerazione sul concetto di “virtual”. Non si deve infatti cadere nell’errore di considerare il concetto di virtuale come antitetico a quello di reale. I periodi qui definiti “virtual” erano infatti occupati da attività concrete, da svolgere collaborando con gli altri ragazzi del proprio gruppo. Il concetto di “virtual” va quindi inteso nel senso più ampio del termine. Sebbene il sito del progetto fosse in questa fase fondamentale perché attraverso lo stesso i ragazzi potevano condividere e visualizzare i podcast realizzati dagli altri, per attività virtuali abbiamo inteso anche e soprattutto i progetti comunicativi dei ragazzi, chiamati a sperimentare nuovi strumenti per parlare di sé, delle proprie esperienze o dei propri gusti. In questo senso allargato, la dimensione “virtual” nella nostra accezione di partenza era data anche e soprattutto dalla consapevolezza di avere un pubblico lontano, in Belgio, Italia, Romania o Spagna e dall’esigenza di pensare e realizzare dei prodotti audio/video fruibili per tutti senza difficoltà.

4.2 – Le attività “virtual” e l’analisi quantitativa

Comparando i livelli di flow, ansia, apatia e relax misurati nella vita quotidiana, durante i workshop e nella fase “virtual”, si nota immediatamente quanto la scommessa di alzare i livelli di sfida e potenziare le abilità dei ragazzi sia andata a buon fine.

I workshop, come si è visto nel capitolo precedente, hanno costituito una sorta di palestra finalizzata ad acquisire nuove competenze e a definire obiettivi di lavoro comuni da realizzare successivamente a distanza, una volta tornati a casa. Ne è risultato che la dimensione “virtual” ha ottenuto i livelli più alti di flow e i più bassi di ansia ed apatia. Lo stacco è anche marcato: il livello di flow sale di 20 punti dalla vita quotidiana a quella virtuale, arrivando a caratterizzare più della metà delle attività svolte.

	Vita quotidiana	Workshop	Virtual
Flow	31,6	46,9	52,7
Ansia	18,4	10,9	10,5
Apatia	21,8	25,0	17,5
Relax	28,2	17,2	19,3
Totale	100,0	100,0	100,0

Tabella 4.1 – I livelli di flow tra vita quotidiana, workshop e virtual

Gli alti livelli di flow di cui si è detto trovano conferma con gli alti livelli riscontrati su tutti gli indicatori presi in considerazione, in particolare il livello di concentrazione necessaria e le abilità messe in gioco che, come possiamo osservare nella seguente tabella, raggiungono valori prossimi all’8.

	Media VITA QUOT	Media WORKSHOP	Media VIRTUAL
Ero molto concentrato/a su ciò che stavo facendo	6,7584	7,6016	7,9661
Mi sentivo felice	6,9385	7,4766	7,1525
Questa attività era per me stimolante e rappresentava un’occasione e un impegno per esprimermi e agire	6,2994	7,4141	7,4746

Mi sentivo ben coinvolto/a in ciò che stavo facendo	6,7528	7,5547	7,7966
Mi sentivo socievole, aperto/a allo scambio con gli altri	5,8539	7,7656	7,6552
Mi sentivo preoccupato/a, teso/a, in ansia ¹	7,2793	6,7578	7,2414
Avevo un'idea ben chiara di come stavano andando le cose	7,0565	7,3359	7,3793
Mi sentivo padrone/a della situazione	7,1420	6,8359	7,5000
Mi era difficile mantenere la concentrazione su ciò che stavo facendo ²	6,8531	7,1250	7,5965
Era proprio ciò che avevo voglia di fare in quel momento	6,5698	6,7638	6,3929
Considerando le mie abilità e capacità personali, mi sentivo in grado di far fronte alla situazione	7,5460	7,5547	7,8947

Tabella 4.2 – Gli indicatori di flow tra vita quotidiana, workshop e attività virtual

Le sfide che il progetto durante la sua fase virtuale ha proposto erano diverse: bisognava imparare a comunicare in modo diretto, veloce, cercando dei codici internazionali (come la musica o l'inglese), il tutto utilizzando software compatibili con la rete che richiedono specifiche competenze per essere utilizzati. Il mix di elementi necessario per la buona riuscita era variegato: creatività, capacità di lavoro in gruppo, attenzione, abilità, organizzazione delle attività.

La sfida

I workshop, da un certo punto di vista, costituivano le “prove generali” per quello che successivamente sarebbe stato realizzato a distanza; abbiamo visto che durante gli incontri collettivi si seguivano lezioni sui software, si imparava a conoscersi, ci si sforzava di parlare delle lingue comuni e si imparava a conoscere e ri-conoscere il flow. Tornati a casa, si trattava di organizzarsi per coltivare la rete dei contatti costruita e di affinare le modalità di comunicazione. Alcuni gruppi avevano un'organizzazione solida, in grado di sostenere e guidare questo processo, altri si sono trovati più in difficoltà. *Il risultato generale è stato comunque quello auspicato, cioè un innalzamento del flow, che come si è detto nelle esperienze virtuali è salito al 52,6%, superando quanto rilevato sia nella vita quotidiana sia durante i workshop.*

Il flow

Anche l'ansia è stata arginata, il che significa che le nuove sfide introdotte dal progetto non sono state valutate al di sopra delle abilità dei ragazzi, ampliate e rinforzate durante i workshop. Per contro, i momenti di apatia si sono notevolmente ridotti, anche rispetto ai workshop in cui, come si è visto, alcune attività legate soprattutto all'utilizzo di Second Life non avevano funzionato al massimo. In ultimo, va segnalato il livello di

Ansia, apatia, relax

¹ I valori qui sono stati inseriti al contrario. 9=per nulla preoccupato, 1=molto preoccupato

² I valori qui sono stati inseriti al contrario. 9=per nulla in difficoltà, 1=molto in difficoltà

relax, inferiore alla vita quotidiana ma superiore a quello rilevato durante i workshop. Dall'analisi dei dati non emergono però delle attività che nello specifico abbiano determinato uno stato di relax; esso sembra piuttosto distribuirsi uniformemente tra tutte.

4.3 – Le attività “virtual” e l’analisi qualitativa

Al fine di mettere in luce gli aspetti qualitativi si è chiesto ai ragazzi di utilizzare una apposita scheda (vedi Allegato 6) per descrivere le attività svolte durante la fase “virtual”, collocandole nei quattro quadranti della teoria del flow e dando una descrizione degli stati d’animo provati. Lo strumento era molto semplice da compilare ed è stato introdotto in itinere, per consentire un maggiore approfondimento delle attività svolte tra i workshop. La compilazione dello stesso richiedeva che i ragazzi conoscessero la teoria dei flow e riconoscessero i quattro stati d’animo rappresentati dai quattro quadranti; per questo motivo il diario non è stato impiegato subito, tra il primo e il secondo workshop, ma tra il secondo e il terzo.

Il diario delle attività virtual

Circa l’alto livello di flow, è evidente quanto l’innalzamento della sfida si sia rivelato cruciale per determinarlo. Nelle descrizioni dei ragazzi è presente infatti la sensazione *di non farcela*, di non essere in grado di fronteggiare la situazione, superata mettendosi in gioco e sviluppando le proprie abilità. *Il flow coincide quindi con il superamento delle difficoltà, con il piacere di vedere il risultato finito e con la fierezza data dalla sensazione di essere in possesso di alcune competenze.* Ecco alcune descrizioni:

Momenti di flow

“Mentre li preparavamo [i podcast], davamo anche la nostra opinione su un certo argomento. Non pensavo che sarei stata capace di esprimermi e quando l’ho fatto mi sono sentita felice con me stessa.”

“Pensavo di non riuscire a realizzarlo [il montaggio video], ma nel momento in cui ho iniziato a farlo e l’ho realizzato, mi sono sentita realmente felice e soddisfatta con me stessa.”

“Ero felice e fiero di me stesso nel farlo.”

“Mentre mi è stato spiegato come usare Audacity ho provato un momento di flow. Ho avuto esperienza di momenti di flow perché passo dopo passo scoprivo nuove cose a proposito del programma, iniziavo a registrare, tagliare, e il tempo passava velocemente.”

La dimensione “strettamente” virtuale, quindi la parte di ascolto dei podcast altrui, non è citata. Solo in un caso un ragazzo riporta come esperienza di flow l’upload del proprio prodotto sul sito.

Il flow può essere “virtual”?

L’esperienza di benessere, di conseguenza, può dirsi legata principalmente al lavoro di gruppo, alla condivisione di una volontà e al percorso seguito per realizzarla. Non è possibile peraltro definire quanto la dimensione virtuale, anche nel senso allargato utilizzato, sia stata determinante nell’innalzare il livello di flow. Analizzando le descrizioni dei ragazzi, non sono presenti dei riferimenti precisi alla presenza di altri gruppi alle prese con la stessa sfida, né al fatto che i destinatari del video o del podcast fossero in altri paesi europei.

Questo risultato è spiegabile con qualche considerazione di tipo metodologico. Innanzitutto, le schede di valutazione delle attività virtuali sono state compilate “a caldo”, quando probabilmente alcuni materiali non erano stati caricati on-line. Inoltre è possibile che la recente esperienza di realizzazione dei materiali fosse stata tanto forte da non consentire ulteriori riflessioni sulle sue potenzialità come mezzo di comunicazione “virtual”. Detto in altri termini, i ragazzi hanno realizzato i podcast e i video e hanno tratto piacere da quello; *è possibile che siano mancati dei momenti di riflessione guidata o delle occasioni per comprendere la connessione tra ciò che si è*

realizzato e le sue componenti e ricadute virtuali. In questo senso, sarebbe opportuno prevedere degli spazi di valutazione della dimensione “virtual” in una fase di follow up, da effettuarsi a progetto finito, quando i contatti virtuali sviluppati e le skill di comunicazione acquisite potranno essere valorizzate e riconosciute maggiormente.

I momenti di ansia, per quanto non molto diffusi, sembrano legati a fattori diversi: tempi ristretti, divisione dei compiti non equilibrata, problemi con i software o la rete.

Momenti di ansia

Come è stato raccontato nel capitolo relativo alla vita quotidiana, i ragazzi hanno dimostrato di avere delle vite intense, piene di attività variegata che hanno spesso inciso nelle difficoltà gestionali del progetto. D'altronde è stato più volte riscontrato anche da altre ricerche che la sensazione di avere poco tempo libero disponibile è ormai radicata anche tra giovani e giovani adulti. Se il tempo è poco o sembra poco, un'organizzazione efficiente può essere fondamentale per raggiungere i risultati auspicati e questo è forse l'ingrediente che è stato più carente. Si sono verificati dei casi in cui *la divisione dei compiti era sbilanciata*, altre volte *l'organizzazione delle attività non è stata ottimale* e quindi ci si è trovati a fare tutto all'ultimo momento e l'ansia ne è conseguenza. In genere, *laddove il lavoro di gruppo ha funzionato al meglio, l'ansia è stata arginata ed è aumentato il rilassamento*.

Un altro fattore che ha inciso sull'ansia sono state le *difficoltà di tipo tecnico*, legate all'utilizzo dei software:

“Ho provato un momento di ansia solo quando il podcast non voleva uploadarsi. Mi sentivo un po' stupida e impotente. Non mi piace non riuscire a fare le cose, ma non mi arrendo.”

Scogli di questo tipo hanno portato alcuni ragazzi a posizionare la sfida come al di sopra della propria portata, troppo difficile e quindi ansiogena. Tutti i commenti, tuttavia, fanno pensare a un'ansia che nella maggior parte dei casi si è rivelata sana e produttiva: in realtà, come dimostra anche la citazione riportata, spesso l'ansia può essere uno stimolo per l'attivazione di risorse e il superamento delle difficoltà, uno stato d'animo da attraversare prima di arrivare al flow.

Se l'ansia molte volte sembra contraddistinguere lo stato che precede quello di flow, il rilassamento sembra seguirlo. *La maggior parte dei ragazzi associa infatti il rilassamento alla soddisfazione*, all'idea di avere superato i propri limiti:

Momenti di relax

“Ho provato un momento di relax una volta capite e superate le difficoltà con successo”.

Non mancano tuttavia casi di ragazzi che si sono sentiti rilassati anche durante la realizzazione del podcast e del video, ciò è imputabile alla *sicurezza nelle capacità acquisite*. In una descrizione, la realizzazione delle attività “virtual” viene definita addirittura come un gioco; questo denota sicuramente il successo del rafforzamento delle abilità ed è utile per comprendere cosa si intende per rilassamento, uno stato emotivo piacevole in cui la sfida c'è ma risulta affrontabile senza problemi. In questo senso vanno segnalati anche i casi di rilassamento determinati da una divisione iniqua dei compiti; in alcuni casi, infatti, ciò ha comportato che *la sfida venisse affrontata senza difficoltà da chi poteva contare sul lavoro svolto dagli altri*. Agli stati di rilassamento dettati da questi intoppi organizzativi fanno da contraltare gli stati d'ansia di cui si è detto prima, provati dai ragazzi che si sono fatti carico dei compiti e delle responsabilità anche degli altri.

Lo stato di apatia, infine, è associato ad attività poco attrattive che non generano particolare attenzione, interesse né emozioni. La realizzazione del video e del podcast hanno suscitato questo tipo di reazioni essenzialmente in due casi. Nel primo caso l'apatia è stata parte del processo, ciò significa che nello svolgimento del podcast o del video si sono alternati diversi stati emotivi, tra cui l'apatia, il che è comprensibile se si pensa alla differenziazione delle attività da realizzare, per esempio, per produrre un

Momenti di apatia

video. Se, infatti, è più facile provare un momento di flow durante la raccolta di interviste o “addomesticando” alcuni software specifici, è possibile che la fase di montaggio risulti a lungo andare ripetitiva e poco stimolante. Nel secondo caso l’apatia è di nuovo riconducibile ai problemi già citati di tipo organizzativo e di divisione dei compiti. Da un lato, i ragazzi sovraccaricati hanno utilizzato l’apatia come meccanismo di difesa di fronte alla mole di lavoro che li aspettava: hanno quindi lasciato passare molto tempo prima di mettersi in azione per realizzare le attività “virtual”; dall’altro i ragazzi che hanno delegato le proprie responsabilità o non sono riusciti a inserirsi nelle dinamiche di gruppo, hanno avvertito uno stato di esclusione e di incapacità di incidere sulle scelte e i processi collettivi.

Alcune conclusioni.

Non Virtual Youth in a Virtual World. With flow

“Dalle mie parti, l’uomo comune dice che i giocolieri possiedono una scienza (chiunque può diventarlo se conosce i trucchi), mentre i funamboli possiedono un’arte. Danzare su una corda significa mantenere sempre un equilibrio ricreandolo a ogni passo attraverso nuovi interventi; significa conservare un rapporto che non è mai acquisito e che un’incessante invenzione rinnova.”

Non Virtual Youth – in Action

Come abbiamo già avuto modo di sottolineare nel presente report, il nostro lavoro di ricerca all’interno del progetto *Non Virtual Youth* si inserisce all’interno del programma *Youth in Action* che, a livello europeo, riconosce e garantisce il diritto e l’opportunità dei giovani a muoversi e a incontrarsi, di potere fare, quindi, esperienza.

Abbiamo in questa sede utilizzato la distinzione tra esperienza reale ed esperienza virtuale, intendendo per “reale” ciò che veniva sviluppato ed esperito durante i workshop o gli scambi e per “virtuale” quanto invece veniva costruito a distanza, durante i periodi di lontananza e di transizione tra un workshop e l’altro. Siamo però consapevoli che i confini tra questi due tipi di esperienza non siano stati così netti come forse era possibile pensare in un primo momento. Questa interconnessione tra “reale” e “virtuale”, se da un lato ha creato difficoltà e intoppi nel delimitare con precisione i nostri oggetti di lavoro sul campo, ha permesso invece di generare nuovi sincretismi e innovazioni rispetto alle modalità con cui abbiamo interpretato i fenomeni.

Seguendo questo ragionamento, possiamo affermare che la distinzione tra “reale” e “virtuale” non risulta netta, gli elementi di cui è composto lo spazio tra l’uno e l’altro non sono riconosciuti dai ragazzi come “utili” o generativi di esperienza. Risulta piuttosto l’utilità di un’arte appresa dai ragazzi in precedenza, una loro capacità di viaggiare su fili di esperienze diverse, come funamboli esperti che governano una moltitudine di supporti. Il nostro compito (non solo dell’équipe di ricerca ma anche e soprattutto dei coordinatori ed educatori che li hanno accompagnati e che continuano a farlo quotidianamente) è stato piuttosto quello di “lavorare sui fili”, sull’ampliare (o rendere maggiormente evidenti) le possibilità relative ai supporti su cui scegliere di viaggiare, muoversi, spostarsi.

E’ questa la chiave che abbiamo deciso di usare per lavorare sull’esperienza come ponte verso la costruzione della propria identità. In linea con le proposte dell’Unione Europea, abbiamo deciso di lavorare sulla qualità dell’esperienza nella vita quotidiana, indagando e approfondendo (e cercando di alimentare) quelle risorse messe in campo dai ragazzi stessi per costruire il proprio benessere. Il lavoro sull’esperienza può in questo senso diventare strumento di promozione: distogliendo lo sguardo dal disagio, dal comportamento deviante e da tutto ciò che non funziona in adolescenza, si possono andare a evidenziare le qualità delle esperienze vissute e in particolare le esperienze positive, coinvolgenti, motivanti e percepite dai ragazzi stessi come fonti di benessere. Sostenere lo sviluppo e promuovere l’integrazione sociale significa anche individuare le sfere di vita quotidiana entro cui l’adolescente può reperire opportunità per *esprimersi e*

Youth in Action

**“Reale” e
“virtuale”**

**L’arte dei
funamboli**

**L’esperienza di
benessere come
ponte verso la
crescita**

agire e promuovere tutte quelle esperienze piacevoli che stimolano l'acquisizione di competenze e motivano il ragazzo a perseguire obiettivi di vita futuri.

La teoria del flow, se inserita in un contesto ampio quale può essere quello di questo progetto, diventa anch'essa un'occasione educativa. L'approccio può essere utilizzato dunque come funzionale a progetti concreti di orientamento e scelta: comprendere le attività ottimali che riguardano il presente significa potere delineare con maggiore precisione come tali attività si possano sviluppare in futuro, sfociando magari in percorsi formativi e lavorativi.

La teoria del flow ci ha anche permesso di strutturare, insieme alle équipes di lavoro e ai partecipanti stessi, momenti di verifica sul percorso svolto. Questo ha garantito che il percorso valutativo non risultasse solo un prodotto del lavoro di ricerca, ma un processo che ha permesso al progetto stesso di crescere e implementarsi durante il proprio svolgimento.

La ricerca e le difficoltà

La ricerca valutativa è stato lo strumento individuato per svolgere questo compito. Il nostro lavoro, come ampiamente sviluppato nel corso di questo report, è stato quello di accompagnare il progetto rendendo tutti gli attori coinvolti partecipi della raccolta e dell'analisi dei dati, individuando momenti di verifica e reindirizzamento, agevolando il confronto tra operatori e giovani, non solo sulle azioni del progetto ma anche rispetto ai propri portati emotivi.

Come già sottolineato, l'esperienza di flow nel suo comporsi è caratterizzata da componenti cognitive e componenti emotive. Rispetto alle prime, possiamo dire che lavorare sul giusto bilanciamento tra elevate opportunità di azione ambientali (challenge) e adeguate capacità personali (skill) porta a un'attenzione nei processi e percorsi rispetto all'apprendimento e all'accompagnamento all'azione: le sfide poste in atto attraverso il progetto possono essere elevate a patto che il lavoro venga supportato accompagnando i partecipanti all'acquisizione delle competenze necessarie. Così si raggiunge lo stato di flow e si corrono meno rischi di attraversare i "quadranti" relativi all'ansia (o all'apatia, nel caso in cui si decida di non correre rischi e di proporre ai ragazzi attività confermate o "non sfidanti").

Per esperire il flow bisogna però tenere in considerazione anche altre componenti: il flow infatti è caratterizzato, oltre agli elementi sopra citati, da elevato coinvolgimento, concentrazione, controllo della situazione, chiari riscontri sull'andamento delle attività, obiettivi chiari, motivazione intrinseca, stato affettivo positivo. Questo porta il lavoro a dovere attraversare obbligatoriamente anche le componenti affettivo-emozionali e motivazionali: quali sono le componenti dell'azione che garantiscono la presenza di questi aspetti?

Lavorare sul flow è dunque un progetto ambizioso e divaricato: bisogna lavorare a interventi di ampio respiro, avere obiettivi chiari, porre attenzione ai processi, tenere presenti i legami affettivi e le componenti emotive. Il nostro lavoro si inserisce all'interno di questo campo di azione: siamo coscienti della difficoltà della sfida, la condivisione degli strumenti e dei risultati del nostro lavoro ha probabilmente garantito le abilità necessarie.

Il flow

La ricerca valutativa

**Le componenti cognitive.
Relazione tra sfide e abilità**

**Le componenti emotive.
Variabili affettive e motivazionali**

Un progetto ambizioso

Alcune evidenze

Il progetto *Non Virtual Youth* può essere quindi considerato come una tra le tante occasioni educative offerte ai giovani: occasione educativa sostanziale però, che ha permesso di attraversare esperienze reali (capaci di produrre cambiamento e di generare flow), di agevolare lo scambio e la messa in circolo di saperi, di lavorare su contesti di apprendimento non formali. In questo paragrafo di chiusura vorremmo riuscire a delineare i punti che a noi sono parsi più interessanti e maggiormente utili per una riflessione e uno scambio collettivi sull'argomento.

Abbiamo visto emergere il ruolo dell'esperienza *live* come momento di flow. Partendo dalla vita quotidiana dei ragazzi, passando attraverso i workshop e le attività a distanza, i momenti di incontro e di scambio e le occasioni concrete di relazione sono stati individuati da tutti come generativi di benessere.

In linea con quanto appena affermato, emerge come il viaggio in sé sia uno tra gli aspetti fondamentali che hanno permesso l'esperienza del flow durante questo progetto: il fare concretamente esperienza del mondo, inteso come altro da sé, dai propri luoghi, dalle proprie abitudini e consuetudini, può generare nei ragazzi una più ampia consapevolezza del proprio contesto di vita e della propria progettualità, nonché agevolare la curiosità verso il nuovo e l'inesplorato, caratteristica che, se adeguatamente accompagnata, può facilitare il mutamento e lo sviluppo di un percorso personale di crescita. Anche il contatto con la natura e l'esplorazione dei propri limiti fisici ed emozionali sono esperienze generatrici di flow: gli esempi trattati durante questo report relativi al workshop di Resita in Romania sono in questo senso particolarmente calzanti.

Per agevolare il processo di crescita risultano fondamentali i momenti di incontro e scambio. Tutti i momenti di verifica e di confronto che abbiamo costruito insieme ai ragazzi e alle ragazze durante questo progetto sono stati da loro accolti e partecipati con entusiasmo: crescere attraverso il confronto e la comparazione di sé e dei propri mondi con gli altri (e i loro mondi) viene sottolineata da loro stessi come un'occasione di sviluppo progettuale del proprio percorso. Queste azioni sono descritte come momenti in cui è possibile sperimentare una sorta di rilassamento, da intendersi come momento di tregua rispetto al movimento e alla velocità, sostanzialmente uno spazio di riflessività costruttiva e condivisa.

L'importanza dell'espressività è individuata all'interno della teoria del flow (e degli studi sui giovani in generale) come fondamentale. La ricerca espressiva effettuata attraverso i laboratori di formazione e i workshop tematici organizzati durante l'arco di tutto il progetto, hanno permesso ai partecipanti di approfondire le proprie preferenze e di comprendere quali attività potevano agevolare il proprio benessere.

In stretta connessione a quanto appena affermato, troviamo lo sviluppo di esperienze innovative: l'opportunità di sperimentare attività speciali o non consuete, "non tipiche" della propria quotidianità, è possibile favorisca l'emersione di passioni nuove, oppure agevoli l'approfondimento di interessi ancora acerbi. Rimane il fatto che questo tipo di esperienze deve essere accompagnato da guide capaci di esplicitare punti di forza e criticità, in maniera tale da arginare i primi momenti di timore e sconforto mutandoli in spinta verso l'azione. Questo ruolo può essere giocato sia dagli adulti di riferimento (ruolo esplicativo e di conforto) sia dai propri "compagni di avventura" (ruolo attivo e proattivo).

Le occasioni educative

Esperienze reali

Il viaggio, la natura, i limiti

Momenti di incontro, scambio e condivisione

L'espressività

Le esperienze innovative

Il lavoro di gruppo è stato uno degli elementi di successo del progetto: la mescolanza dei partecipanti e dei punti di vista portati da ognuno di loro ha creato sinergie originali e inaspettate, interagendo positivamente con l'assetto della progettualità. Come già ribadito più volte nell'arco di questo report, è importante però tenere sotto controllo gli elementi di rischio legati al lavorare in gruppi: il gruppo può fornire infatti alibi a quanti sono stati meno stimolati alla partecipazione. Per arginare questa possibilità si può lavorare attraverso la creazione di momenti di verifica durante l'esperienza (garantendo così a tutti maggiori possibilità di partecipazione), oppure attraverso la costruzione di strumenti in grado di agevolare la partecipazione collettiva.

Lavoro di gruppo

Bisogna dunque prestare attenzione ai contenitori in cui si inseriscono le progettualità, ai processi attraverso cui vengono condivisi obiettivi e finalità: abbiamo visto infatti come la condivisione delle finalità possa funzionare da garanzia rispetto alla qualità del lavoro svolto. La continuità nel rinnovare la collaborazione dei ragazzi per perseguire determinati obiettivi di lungo periodo (momenti di incontro e di verifica iniziali e finali, ma anche periodici) è fondamentale per garantire il coinvolgimento e concordare di volta in volta le modalità di partecipazione.

Il processo

L'attenzione va direzionata in modo particolare anche al percorso: per garantire questo aspetto le "figure guida" assumono un ruolo fondamentale. Nel caso del nostro progetto, dobbiamo fare riferimento sia alle figure adulte (nel nostro caso i coordinatori dei progetti territoriali, gli educatori e i ricercatori) sia all'esempio e allo stimolo dei compagni di viaggio (i componenti del proprio gruppo locale ma anche del gruppo allargato).

Il percorso

Ringraziamenti

Questa ricerca valutativa non sarebbe stata possibile senza l'aiuto, il supporto (cognitivo ed emotivo!) e le riflessioni di tutte le persone che vi hanno partecipato. L'équipe di ricerca dell'Agenzia Codici ringrazia dunque tutti gli operatori e le operatrici, i coordinatori e le coordinatrici e le loro cooperative e associazioni di appartenenza, che ci hanno permesso di costruire insieme a loro il lavoro di ricerca. Un ringraziamento particolare va però ai ragazzi e alle ragazze a cui è dedicato questo report: il loro aiuto e sostegno (sia per quanto riguarda gli aspetti legati alla ricerca, sia per quanto riguarda altri aspetti più pratici, come per esempio calarsi da un ponte appesi a una corda!) ci ha permesso di portare a termine il nostro compito... Ma anche di sperimentare veri e propri momenti di flow.

Grazie dunque a: Deea, Flo, Serban, Piu, Mihai, Sorina, Catalin, Laura, Valentina, Alessandro, Betta, Steve, Fabio, Silvia, Jennifer, Davide, Lorenzo, Matteo, Michele, Anna, Bea, Laura, Maria, Helena, Tania, Belen, Victor, Rapha, Pedro, Chris, Tektonik, Amandine, Artur, Perry, Thomas, Adeline, Lisa, Patricia, Patrick, JP, Francois...