

## ASPIC PER LA SCUOLA

### MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING

Verbale dell'incontro del 25/06/2017

Redatto da: Gina Lacala

Tematiche dell'incontro:

- *Gruppi: tecniche di attivazioni espressive specifiche nelle diverse fasi del ciclo di vita con la Dott.ssa Enrichetta Spalletta*
- *Addestramento supervisionato alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto (C.U.S.) con il Dott. Giuseppe Itri*

#### **Mattinata (09:30 13:30)**

Al fine di introdurre l'argomento affrontato durante la mattinata, ovvero il counseling con i gruppi, la Dott.ssa Spalletta ci ha chiesto di portare esempi di gruppi che avevamo attivato o ai quali avevamo partecipato. Sono emerse due caratteristiche sperimentate in gruppo: l'apprendimento attraverso l'esperienza e la collaborazione come necessità per arrivare all'obiettivo.

Per organizzare un'attivazione di gruppo alcuni aspetti sono importanti:

- avere chiaro in mente quali siano gli obiettivi che si vogliono raggiungere;
- che tipo di aiuto si vuole dare;
- il tipo di pubblico che si ha di fronte e come strutturare il lavoro di conseguenza;
- dare delle indicazioni chiare;
- definire il setting di gruppo. È per esempio necessario chiarire che durante l'attivazione potrebbero emergere delle cose personali che potrebbero richiedere un approfondimento. Si può chiedere ai partecipanti se desiderano affrontarle nel gruppo o se ognuno ha dei riferimenti al di fuori del gruppo dove poter approfondire ciò che è emerso;
- il coinvolgimento e la coesione sono fondamentali nel raggiungimento dell'obiettivo.

Abbiamo parlato di diversi tipi di attivazione di gruppo. Un esempio sono i gruppi di auto mutuo aiuto molto utili per affrontare situazioni condivise dai membri del gruppo (es. familiari dei malati di Alzheimer). I partecipanti sono in genere persone che, vivendo nella loro quotidianità le stesse problematiche ( in questo caso la malattia di un familiare), diventano esperte e, attraverso l'acquisizione di strumenti di comunicazione efficace, possono diventare una grande risorsa. Una volta acquisiti gli strumenti dell'auto mutuo aiuto, possono ascoltare gli altri e diventare un sostegno alla pari. Per poter dare loro questi strumenti, si fa un primo periodo di formazione in comunicazione con un esperto di comunicazione. Il gruppo arriva ad un certo punto ad essere alla pari (peer counseling) e si utilizzano le risorse dei pari una volta che i partecipanti sono formati all'auto mutuo aiuto. L'esperto in comunicazione torna in seguito per una supervisione che ha una funzione

valutativa. La supervisione si focalizza sull'operato della persona, la persona stessa e l'interazione tra la persona e gli altri partecipanti.

Dopo questa breve introduzione, abbiamo partecipato ad due attivazioni di gruppo.

**Esercitazione 1:** Siamo tutti membri di diverse tribù nel periodo dell'età della pietra. I nostri villaggi confinano con una zona interdetta. Si narra che chi oltrepassa il confine muore di una morte atroce e che aldilà del confine vi sono agenti patogeni pericolosi che possono portare a una epidemia nelle tribù. Vigè la regola che nessuno ha il diritto di oltrepassare il confine e che chi prova ad oltrepassarlo viene punito con la pena di morte. La moglie di un ragazzo di una delle tribù è gravemente malata e, se non curata, rischia di morire. Il ragazzo viene a sapere da altri giovani che, se oltrepassa il confine, arriverà in un posto dove ci sono dei guaritori che possono salvare la vita a sua moglie. Il giovane tenta di oltrepassare il confine ma viene scoperto.

Gioco di ruolo: Sei partecipanti del gruppo rappresentano i sei capi tribù che si riuniscono per decidere cosa fare con questo giovane ragazzo che ha infranto la regola. Gli altri partecipanti fanno parte della tribù, osservano, possono dare suggerimenti ai capi e chiedere di prendere il loro posto durante la riunione.

Osservazioni in seguito all'attivazione: Giocare a fare finta di essere un personaggio:

- facilita l'espressione;
- impone un punto di vista diverso;
- tutti i partecipanti sono alla pari, nessuno è esperto;
- mette in gioco più risorse;
- il gruppo realizza di "saper fare" perché lo ha sperimentato.

Osservazioni rispetto a questa attivazione in particolare:

- vigeva un clima emotivo di grande rispetto: tutti potevano parlare e esprimere la propria opinione. Alcuni capi hanno invitato esplicitamente gli altri membri della riunione a parlare.
- Le opinioni erano molte e diverse;
- Ci si è focalizzati sull'obiettivo da raggiungere tenendo conto di diversi aspetti: sicurezza per la tribù, idee innovative, aspetti valoriali;
- La decisione è stata presa una volta che tutti i membri avevano parlato ed espresso la propria opinione;
- Lo scambio tra l'osservatore e il capo tribù era stato facilitato. Le posizioni essenziali dei membri del gruppo erano: io ok – tu ok.

È emerso che il clima di coinvolgimento e coesione è fondamentale nel raggiungimento dell'obiettivo. Bisogna dare importanza al clima, all'obiettivo, all'efficienza, alla coesione perché se si dà solo importanza all'efficienza, cioè al rendimento, si rischia il burn-out.

**Esercitazione 2:** Siamo tutti su una nave da crociera. All'improvviso c'è una tempesta, la nave affonda e noi naufraghiamo su due isole distanti l'una dall'altra. Siamo in gruppo (4 su un'isola, 5 sull'altra) e dobbiamo stabilire le regole della convivenza, il ruolo che ciascuno di noi ricopre e come organizzare lo spazio di vita (spazio individuale e di gruppo). Alla fine le due isole vengono riunite e gli abitanti si confrontano e cercando di capire come organizzare questa nuova convivenza.

Materiale a disposizione: Un grande foglio rappresentante l'isola e dei pennarelli colorati.

Osservazioni rispetto a questa attivazione in particolare:

- Entrambi i gruppi hanno dato poco spazio alla sfera individuale, considerata in alcuni casi solo come spazio di rifugio in caso di non sopportazione del gruppo. La vita in comunità è, invece, stata considerata come quella più importante: si dorme insieme, si mangia insieme, ognuno fa qualcosa per il bene comune nel rispetto dei bisogni e delle necessità individuali;
- Entrambi i gruppi hanno organizzato la vita e gli spazi in modo molto simile;
- Un gruppo ha previsto una punizione nel caso in cui qualcuno avrebbe infranto le regole. Quando le due isole si sono unite, questa regola è stata contestata e si è trovato il compromesso che chi avrebbe sottratto qualcosa al gruppo avrebbe dovuto sostituire qualcosa in cambio.

Entrambi i lavori sono stati vissuti con divertimento, l'obiettivo era stato anche quello di attivare la mente emozionale.

La lezione si è conclusa con l'elaborazione di una nostra proposta di attivazione (Elementi di base per l'attivazione - slides). Ci siamo divise in due gruppi e sono state elaborate due proposte:

1. Un'attivazione per prevenire e contrastare il bullismo. I partecipanti sarebbero stati divisi in gruppi e avrebbero dovuto confrontarsi su diverse emozioni (ad es. la rabbia, la tristezza).
2. Un'attivazione rivolta ai manager e leader di aziende insieme al loro team con l'obiettivo di migliorare la cooperazione e la comunicazione tra di loro. Gioco di ruolo: ogni partecipante avrebbe ricevuto una lettera a casa dove c'era scritto che in base alle proprie caratteristiche era stato prescelto per andare in missione su Marte. Una volta su Marte la navicella avrebbe avuto un guasto e i partecipanti avrebbero dovuto riorganizzare la propria vita sul pianeta.

## **Ore 14.30 – 17.30 C.U.S.**

Prima di affrontare il C.U.S., guidati dal Dott. Giuseppe Itri, ci siamo soffermati sulle modalità con cui si dovrà svolgere il tirocinio previsto dal percorso formativo. Per molti non era chiaro come organizzarsi e come si sarebbero svolte le 20 ore con gli eventuali clienti o presso una struttura da noi scelta. Le tutor hanno chiarito che avremmo ricevuto maggiori informazioni durante il prossimo incontro. Parlando dei colloqui che si potranno avere una volta terminato il corso, alcuni hanno espresso il timore di non trovare clienti. Il Dott. Itri ci ha consigliato di pubblicizzarci il più possibile attraverso il sito internet, i social network, l'organizzazione di seminari e ci ha suggerito di partecipare alle serate sui temi più ricorrenti (autostima, comunicazione efficace, ecc.) offerti dall'ASPIC.

Chiariti questi dubbi, abbiamo avviato l'addestramento supervisionato con il relativo feedback finale rispetto all'esperienza pomeridiana, in cui ognuno di noi ha avuto modo di riportare i propri punti di forza e di debolezza come osservatore, counselor e cliente. Sono emersi alcuni aspetti importanti:

- Durante il colloquio possono esserci dei momenti di desintonizzazione;

- È opportuno verificare come stanno andando gli incontri con il proprio cliente in modo da potersi risintonizzare con lui;
- Quando il cliente porta qualcosa di positivo durante l'incontro, per esempio una situazione in cui ha finalmente avuto successo, si può restare nel momento senza fare riferimento a alla situazione di insuccesso precedente;
- Se l'incontro si termina con la tristezza per esempio, si può chiedere al cliente se vuole rimanere nella tristezza, senza forzare il ritorno ad un altro tipo di emozione rischiando così di minimizzare ciò che in quel momento prova il cliente.