

ASPIC PER LA SCUOLA

MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING 2016-2017

VERBALE di SABATO 25 MARZO 2017

Rossi Francesca

ORE 9:00

La quinta giornata del Master si è aperta con l'esperienza di terapia di gruppo con il dott. Marco Chimenti.

Un concetto che, al termine dell'incontro, ha rappresentato un punto chiave per i partecipanti, è stato quello di "non negare un'emozione rispetto ad un'altra". Imparare ad utilizzare "e" al posto di "ma"

"Mi sento felice e spaventato" piuttosto che

*"Mi sento felice **ma** spaventato"*

ORE 11:30

Dopo aver commentato insieme il video di Greenberg, la dott.ssa Spalletta ha introdotto i concetti di **ATTACAMENTO** e **SEPARAZIONE** invitandoci ad associare più parole a questi due termini. Emergerà che c'è una tendenza generale ad associare al concetto di separazione emozioni più negative.

Veniamo poi invitati a compiere delle simulazioni su come l'attaccamento può essere configurato, ad esempio un particolare modo di abbracciare o camminare insieme e le caratteristiche che lo accompagnano, come la direzione dello sguardo o il tipo di contatto. L'esperienza si conclude con un esercizio svolto in coppia nel quale posti uno di fronte all'altro invitiamo prima il nostro compagno ad avvicinarsi (abbracciandolo) e poi ad allontanarsi, accompagnando il tutto con una "marcata" gestualità ("Vieni...vieni.." "Vai...vai").

Come soggetti che interagiscono nell'ambiente abbiamo bisogno di entrambe le componenti ATTACAMENTO e SEPARAZIONE. Si pensi che la relazione di interscambio con l'ambiente avviene sin da subito. Facendo dei riferimenti biologici si pensi che già le cellule del cordone e della placenta vengono prodotte dallo stesso feto e non dalla madre. E nei primi mesi di vita iniziamo a costruire il nostro Modello Operativo Interno.

Inizialmente la visione psicoanalitica vedeva all'origine dell'**attaccamento** madre-bambino il bisogno di nutrimento. Gli studi di **BOWLBY** fanno emergere invece che alla base della stessa sopravvivenza c'è il LEGAME e la RELAZIONE.

A conferma, analizziamo insieme anche l'esperimento di Harlow (scimmiette metalliche) che evidenziò come, rispetto al bisogno di base come il nutrimento, prevalesse uno più profondo di contatto fisico e sicurezza. Sottolineando come poi la mancanza o meno di questa relazione, la soddisfazione o meno di questo bisogno più profondo, andasse poi a condizionare il loro futuro comportamento materno.

Bowlby attribuì molta importanza alla natura della relazione primaria madre-bambino come elemento fondamentale capace di condizionare lo sviluppo della personalità.

Il bambino è in grado di codificare sia attraverso l'apparato sensoriale che emotivo e costruirà la conoscenza di se stesso e del mondo basandosi su due elementi

- Una **BASE INNATA** : data da conoscenze procedurali come piangere , gattonare, richiamare l'attenzione..
- **CONOSCENZA E MEMORIA ESPLICITA**

Questi due elementi andranno a costituire quello che è il nostro **MODELLO OPERATIVO INTERNO**

Durante l'incontro passiamo poi alla visione del filmato della "**STRANGE SITUATION**" e analizziamo i diversi stili di attaccamento.

SICURO: il bambino vede nella figura che lo accudisce un "porto sicuro" dalla quale si può allontanare per esplorare il mondo e ritornarvi quando qualcosa lo turba. La madre (o care giver) si mostra disponibile e pronta a dargli protezione in caso di necessità. Il bambino sicuro è in grado di ricercare nell'ambiente un **EQUILIBRIO DINAMICO** adattandosi ai diversi stimoli. Presenta **RESILIENZA** quindi capacità di chiedere aiuto quando occorre. Una **BASA SICURA** spinge alla **CURIOSITA'** e dà la capacità di sopportare distacchi prolungati e nessun timore di abbandono. Vi è un equilibrio nella quota di **ASPETTATIVE** (né troppe né poche).

INSICURO/EVITANTE: la figura di accudimento non dà fiducia perciò il bambino tenderà a non far riferimento a lei nel momento del bisogno. Il bambino (e in futuro l'adulto) evita il coinvolgimento emotivo, non segnala il bisogno di vicinanza affettiva. *(sto male ma imparo a non segnalarlo perché tanto mi sentirò rifiutato; nel tempo smetterò anche di sentire il mio bisogno perché tanto verrà svalutato)*. La mancanza di empatia da parte del genitore viene vissuta come un **RIFIUTO**. Le relazioni interpersonali future saranno caratterizzate da freddezza emotiva e cercherà di difendersi da altre esperienze che gli possano far rivivere il rifiuto.

ANSIOSO/AMBIVALENTE: tipicamente il care giver è molto centrato su sé stesso, si mostra incoerente, non riesce ad entrare in sintonia con il bambino che non saprà mai cosa aspettarsi. La discontinuità che caratterizza il genitore renderà insicura e ansiosa l'esplorazione del mondo. Il bambino si percepirà come persona da amare in modo discontinuo, vivrà sensi di colpa.

DISORIENTATO/DISORGANIZZATO: la figura genitoriale appare spaventata, disorganizzata e in conflitto. Durante la strange situation i bambini con questo stile di attaccamento mostrano reazioni opposte nello stesso breve lasso di tempo come camminare verso il genitore ma con la testa girata altrove, oppure si mostra apprensivo piange e porta le mani alla bocca. Il bambino è come se vedesse nell'ambiente una costante "minaccia".

Nel colloquio di **COUNSELING** riconoscere nel cliente un certo stile di attaccamento può aiutarci a gestire meglio la relazione terapeutica, modulando il nostro comportamento. (Ad es. con persone EVITANTI e spaventate bisognerebbe creare un legame basato sulla collaborazione senza mirare ad un legame più profondo di fiducia poiché il cliente potrebbe essere spaventato da una figura affettiva, spaventato dal legame).

ORE 15:00

Lavoro di gruppo di proiezione attraverso la scelta di alcune immagini di bambini

- Qual è la storia di questo bambino?
- Cosa dice?
- Dove sta andando?
- Cosa si aspetta da mondo?
-

Anche con un cliente possiamo utilizzare una foto e poi porre delle domande per comprendere con questa tecnica proiettiva alcuni tratti della sua personalità.

Sempre con la dott.ssa Spalletta, il pomeriggio procede parlando di **REGOLAZIONE EMOTIVA** termine con il quale facciamo riferimento ad un insieme di processi attraverso i quali noi regoliamo i nostri stati emotivi. In base alle nostre caratteristiche, al nostro stile di personalità, alle nostre esperienze, tendiamo a rispondere a degli stimoli ambientali in modo più o meno adattativo.

Osservando l'esperimento della **STILL FACE** di Tronick (mamma con volto impassibile), emerge come la regolazione emotiva sia un processo intersoggettivo presente già nei primi mesi di vita del bambino. Il piccolo infatti dispone di condotte auto-regolatorie che lo rendono in grado di modulare la tensione generata da eventi nuovi o stressanti (ad es. distogliere lo sguardo dalla madre, assumere uno scompenso posturale)

Partendo da questo presupposto, nel colloquio di counseling dobbiamo essere consapevoli che la nostra risposta emotiva verbale e non verbale, consente al nostro cliente di modulare le proprie emozioni.

Quindi ascolto il tuo bisogno, mi sintonizzo con esso e lo modulo empaticamente.

Gli individui presentano una **FINESTRA DI TOLLERANZA** spazio dove agisce il sistema simpatico e parasimpatico, noi ci muoviamo all'interno di questa zona di tolleranza mentre alle estremità troviamo una situazione di blocco o di attivazione, dobbiamo portare il cliente in questa zona e ampliarla il più possibile.

(estremo) **SITUAZIONE DI BLOCCO –PARASIMPATICA**

Zona di tolleranza

(estremo) **SITUAZIONE DI ATTIVAZIONE- SIMPATICA**