

ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

**MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO
E TECNICHE DI COACHING**

anno 2016 – 2017

Verbale dell'incontro del 26/03/2017

Tematiche dell'incontro:

- *L'approccio gestaltico per espandere la consapevolezza*
- *Addestramento supervisionato alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto (C.U.S.)*

redatto da Angela Bambi

MATTINA

L'approccio gestaltico – dott. S. La Fata

Dopo un iniziale giro di presentazioni, utilizziamo l'intera mattinata per esplorare una visione d'insieme dell'approccio gestaltico, in particolare facendo riferimento all'applicazione ed alla sistematizzazione dei principi percettivi della Psicologia della Gestalt operate da Fritz Perls, considerato negli anni '50 il padre della Terapia della Gestalt. Con il termine **GESTALT** si intende configurazione globale, totalità a più livelli, intesa come un tutto che è qualcosa in più della somma delle sue semplici parti. Ogni organismo, prosegue il docente, se fosse lasciato in pace, realizzerebbe il meglio di sé, rispondendo ai suoi reali bisogni, passando da un livello di equilibrio (**OMEOSTASI**) ad un altro sempre nuovo, diverso. Si parla di **AUTOREGOLAZIONE ORGANISMICA** intendendo la capacità dell'organismo di far fronte ai suddetti bisogni, che emergono di volta in volta in maniera spontanea passando dallo **SFONDO** del campo in **FIGURA**. Nel momento in cui questo equilibrio continuamente perso e ritrovato tra l'organismo e l'ambiente (**PROCESSO OMEOSTATICO**) attraverso l'istinto all'**AUTOREALIZZAZIONE** e l'esercizio della **RESPONSABILITA'**, va fuori ritmo, si creano i presupposti per la *nevrosi/patologia*.

Perls, ci spiega il docente, ha mutuato vari concetti da più approcci.

Dall'approccio esistenzialista:

- Responsabilità → ognuno si trova dove sta per scelta.
- Più importanza al COME e meno al PERCHÉ → non è portando alla coscienza il trauma che il sintomo non ha più motivo di esistere, ma attraverso *esperienze correttive, riparative*, a qualsiasi livello.
- IO E TU, QUI E ORA (Buber)
- AUTENTICITÀ → proprio perché persone reali, io (terapeuta) non posso non essere io. Essendo il docente anche un pet therapist, ci spiega come il cane funzioni come validissimo supporto nella terapia in quanto rogersiano doc!
- AUTODETERMINAZIONE → nessuno si trova dove non vuole.
- CONSAPEVOLEZZA
- AUTOAPPOGGIO → costruzione di un genitore buono interno.

Dall'approccio corporeo di W. Reich:

- Nel corpo porto le cicatrici della mia vita psichica.
- Cubo di gomma su cui si può riversare liberamente la propria rabbia.
- Corpo che retroflette (esempio del mangiarsi le unghie anziché esprimere la rabbia verso il suo vero oggetto)

Dalle filosofie orientali:

- CONTINUUM DI CONSAPEVOLEZZA (del bisogno, per potergli rispondere in maniera adeguata)

- VUOTO FERTILE
- ARMONIA CON L'AMBIENTE
- CONTATTO – RITIRO - ZEN

Mettendo insieme tutti questi spunti, Perls delinea un suo nuovo tipo di approccio, secondo cui le situazioni incompiute, non risolte, della mia vita (ossia le gestalt interrotte, rimaste aperte), mi si riproporranno, proprio come se chiedessero di trovare un compimento. Il docente ci spiega a questo punto il **CICLO DEL CONTATTO**, quel ciclo che segue ogni esperienza che noi facciamo e che, se non si chiude appunto, mi si continuerà a ripresentare. Partendo da una situazione di equilibrio (ad es. sono sul divano rilassato), si verificano una serie di passaggi:

- PRE-CONTATTO → destabilizzazione non cosciente di questo equilibrio (percepisco uno strano malessere allo stomaco)
- AVVIO DI CONTATTO → consapevolizzazione del BISOGNO, che avviene per insight, ossia per illuminazione (mi rendo conto di avere fame)
- CONTATTO → mi attivo per la soddisfazione del bisogno (vado a prendere un biscotto)
- CONTATTO PIENO → fusione a confine aperto, sono fuso con l'esperienza (mi fonde con il biscotto)
- POST-CONTATTO → mi separo dall'agente del bisogno (deglutisco)
- RITIRO → digestione emotiva dell'esperienza (mi do il tempo per digerire)

Se le esperienze della vita funzionassero in questo modo, ci sottolinea il docente, saremmo tutti sani. Ogniqualvolta questo ciclo si interrompe si viene a creare, come suddetto, una situazione incompiuta, la quale a sua volta dà origine ad un meccanismo nevrotico. Sottolinea inoltre l'importanza di una sana aggressività necessaria per prendere contatto con il mondo (aggrevoir = mi avvicino).

Il docente ci fa a questo punto dividere in gruppetti di 3-4 e ci fa esercitare ad individuare le varie fasi del ciclo del contatto relativamente a quattro tipi di esperienze che gli vengono in mente al momento. Il confronto sui lavori fatti ci dà l'opportunità di mettere a fuoco la differenza tra una *sana separazione* (lenta) e un *taglio* (rapida separazione), facendoci visualizzare attraverso il passaggio dal contatto pieno al post-contatto e poi al ritiro di due mani, una sua ed una di un collega, che si incontrano palmo a palmo e poi si separano. Ci sottolinea inoltre quanto nel lavoro che faremo vedremo come le persone saltano le fasi, in riferimento proprio alla strutturazione del colloquio (persone che saltano il pre-contatto, o che vorrebbero stare all'infinito nel contatto, o che non digeriscono l'esperienza..).

Dopo una breve pausa riprendiamo il discorso affrontando la **TEORIA DEL SE'**. Intendendo con il SE' la parte di noi utilizzata nel contatto col sociale (che si differenzia dall' IO, parte più profonda), il docente sottolinea come per Perls il SE' non sia

un'istanza psichica, bensì un PROCESSO, che avviene nello spazio infinitesimale tra l'io e il tu, spazio cosiddetto CONFINE-CONTATTO. Il Sé dei gestaltici si articola in tre funzioni: - FUNZIONE ES → consente la percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne. – FUNZIONE IO → consente la scelta di accettare, limitare o rifiutare il nostro contatto sia con il mondo esterno che con quello interno. FUNZIONE PERSONALITA' → permette di definirmi nella mia storia in divenire, è l'immagine interna che ho di me.

Affrontiamo adesso i vari **MECCANISMI DI INTERRUZIONE DEL CONTATTO**, che, pur nascendo con una FUNZIONE ADATTIVA (F.A.), se generalizzati impediscono alla persona di avvicinarsi alla soddisfazione dei propri reali bisogni, dando origine, come già detto, a meccanismi nevrotici:

- INTROIEZIONE → *faccio mio ciò che è tuo*, ingoiandolo interamente, senza masticarlo e digerirlo → persone che non sviluppano la propria personalità, che non sanno scegliere. Interrompe il pre-contatto. F.A.: facilitazione dell'apprendimento.
- PROIEZIONE → *vedo tuo ciò che è mio* → persone che ritengono che il mondo esterno sia responsabile di ciò che ha invece origine in loro stesse. Impedisce il contatto. F.A.: facilita l'immedesimazione con l'altro, il lavoro di gruppo.
- CONFLUENZA → *non so più ciò che è mio e ciò che è tuo* → persone che si perdono le une dentro le altre (il docente, a domanda specifica di un collega, ci illustra il rischio di collusione reciproca nel rapporto terapeutico, dal quale si esce portando in sé parti del cliente!) → persone che seguono la corrente. Non permette il post-contatto. F.A.: permette la sintonia affettiva.
- RETROFLESSIONE → *faccio a me quello che vorrei fare a te* → persone che si mangiano le unghie anziché esprimere la propria rabbia nei confronti dell'oggetto interessato. Interrompe il contatto. F.A.: es. in un contesto lavorativo permette la gestione della rabbia nei confronti del capo. Accenno ai concetti di "topdog" e "underdog" di Perls, in parallelo con Genitore e Bambino di Berne (AT).
- DEFLESSIONE → *negazione totale del contatto* → persone evitanti, che intessono relazioni superficiali. Impedisce il contatto pieno. F.A.: diminuisce l'intensità delle stimolazioni ambientali.

Altri meccanismi introdotti dai discepoli di Perls sono:

- PROFLESSIONE → *faccio a te quello che vorrei che tu facessi a me* → es. ti dico "Ti amo" perché voglio che tu lo dica a me e mi altero se ciò non avviene.
- EGOTISMO → *basto a me stesso, chiudendomi a qualsiasi* → parallelo col disturbo schizoide di personalità.

Il docente evidenzia come tutti i meccanismi di interruzione nascono da frasi/ingiunzioni pronunciate in un determinato momento della vita da un genitore.

Passando adesso alla **METODOLOGIA DI INTERVENTO**, nel momento in cui ci si trova a prendere in carico una persona, è importante chiedersi:

- Quale funzione del Sé è perturbata?
- Quando avviene l'interruzione?
- Come avviene, con quale meccanismo particolare d'interruzione del contatto?

Il lavoro è poi tutto teso a facilitare la persona a prendere consapevolezza dei meccanismi sottesi alla particolare difficoltà vissuta, come anche delle proprie risorse, per poterla accompagnare verso una nuova modalità di interagire con l'ambiente che risponda, attraverso l'utilizzo *creativo* delle proprie potenzialità, ai propri bisogni.

Il docente a questo punto suggerisce caldamente il testo "Psicoterapia della gestalt" di E. Giusti – E. Rosa per chi volesse approfondire l'argomento.

Prosegue poi con la presentazione delle **TECNICHE OPERATIVE** più usate dai terapeuti della Gestalt. Si tratta di tecniche di impatto, di un approccio molto direttivo, in quanto si lavora sulla parte emozionale nel qui e ora:

- **CONTINUUM DI CONSAPEVOLEZZA** → Si invita la persona a prendere consapevolezza del flusso delle proprie sensazioni (estero e propriocettive) e dei propri sentimenti, ponendo attenzione alle figure che appaiono in primo piano e sullo sfondo, al fine di favorire l'emergere di una situazione incompiuta, che a sua volta indicherà il bisogno in figura, rilevante nel qui e ora, di quella persona.
- **TECNICA DELLA SEDIA VUOTA** → Si invita la persona ad immaginare su una sedia vuota una figura significativa o una parte di sé, sia fisica che psichica. Si lavora sulle proiezioni di queste figure o parti di sé, accompagnando la persona a prendere contatto con la parte emotiva che queste suscitano ed invitandola ad esprimere/agire ciò che sente.
- **TECNICA DELLA SEDIA BOLLENTE** → Il paziente si siede sulla sedia che era vuota e "diventa" quella figura o parte di sé, dando vita ad un dialogo interiore tra se stesso e la proiezione di cui sopra.
- **POLARIZZAZIONE** → Sempre utilizzando le sedie, si invita il paziente a svolgere due suoi poli interni tra loro contrastanti.
- **LAVORO SUL SOGNO** → Attraverso una sorta di psicodramma moreniano, si invita la persona ad interpretare tutti i personaggi del proprio sogno. Rivolgendo l'attenzione sulla parte che manca, che ci parla di dov'è l'interruzione su cui c'è bisogno di lavorare, si invita la persona a mettere in scena la fine del sogno, nei modi da lei scelti qui e ora.

Attraverso queste tecniche si tratta in definitiva di individuare quelle situazioni incompiute che danno origine al comportamento nevrotico, incoraggiando e sostenendo la chiusura di quante più gestalt aperte possibile, attraverso *esperienze fortemente riparative e nutritive*.

Nel giro di saluti finale, in cui siamo chiamati a dare un feed-back sulla lezione della mattinata, il docente, nel rispondere ad una domanda posta da una collega, ci parla della differenza tra “sapere”, “saper fare” e “saper essere”, sottolineando come solo a partire dal SAPER ESSERE, e quindi lavorando molto e bene su di noi, possiamo arrivare ad essere in grado di capire quale tecnica possa risultare più utile per una determinata persona in quel determinato momento.

POMERIGGIO

C.U.S. – dott. S. Soriano

Il docente, dopo averci cordialmente salutato, ci chiede se nell’ambito del C.U.S., a seguito della scelta definitiva del counselor, ci sono stati drop-out (ritiro prematuro da parte del paziente); possibili anche nel nostro ambito di addestramento, ci spiega, nel caso in cui dovessero esservi tra cliente e counselor delle particolari incompatibilità di personalità.

Prima di iniziare l’addestramento, ci chiede poi quali sono i problemi che più ci preoccupano; emergono due perplessità:

- Cosa fare quando l’utente non parla?

Buona cosa è riportarlo sul *qui e ora* → *Siamo qui al 3° incontro...in questo momento stai facendo fatica a trovare un argomento....cosa vorresti che non facessimo oggi?...Ti succede fuori di qui che non sai di cosa parlare?* Utilizzando anche i feedback fenomenologici → *Vedo che hai le gambe accavallate...* Attenzione a non farsi prendere dall’ ansia da salvezza in 20 minuti!!!

- Quali tecniche utilizzare?

Importanza dell’iniziale concentrazione sulla *relazione* tramite l’*ascolto attivo* e il *messaggio io*. Ci invita a continuare ad esercitarsi con la *reformulazione*, sottolineandone la forte valenza esploratrice, insieme al *feedback emotivo*, che aiuta l’altro a prendere contatto con un’emozione altrimenti sconosciuta.

Effettuiamo quindi il lavoro di addestramento, al termine del quale riempiamo i rispettivi questionari in base al ruolo che abbiamo vestito.

Dal confronto che ne segue, emergono altri preziosi spunti:

- Invito a riconoscerci che abbiamo delle risorse! E a ripartire da quelle!

- Attenzione a non adulare! In caso di apprezzamento → *Mi piace il tuo modo di..*

- Decidere da subito se darsi del tu o del lei.
- Il docente ci fa notare come in un colloquio, partendo dal qui e ora, è molto più probabile arrivare al profondo; se il cliente arriva già con un argomento preparato, arriva anche con le difese pronte!
- Importanza *rispecchiamento non verbale e posturale*.
- Se *microrotture* (es. guardiamo l'orologio..) opportuno *recuperare* quanto prima → *Guardavo se c'era un sufficiente spazio per affrontare un tema che mi sembra importante..*
- Non aprire nuovi argomenti verso la chiusura del tempo a disposizione.
- Importanza di sintonizzarsi sulla modalità di essere dell'utente; se ad esempio è corticale → *Che effetto ti fa... che sensazioni... qual'è l'utilità...? (anziché Come ti senti?)*
- SI' alle *domande aperte* o a eventuali *richieste di chiarificazione*, NO a domande chiuse.
- Focalizzarsi più sul *processo* che sui contenuti.

Nel giro finale di saluti, il docente ci chiede di esprimere cosa pensiamo di aver fatto bene nell'ambito del C.U.S. come counselor. Essendoci tra di noi alcuni che non si riconoscono alcunchè, o molto poco, di positivo, dopo aver evidenziato lui stesso degli elementi positivi di queste persone, ci invita caldamente ad avere un *pensiero tollerante* riguardo alle difficoltà che sperimentiamo, aiutandoci anche attraverso l'utilizzo di verbi come *posso* e *voglio* anziché *devo*.