

ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

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

Anno 2016 – 2017

Verbale dell'incontro del 27/05/2017

Tematiche dell'incontro:

- Esperienza di evoluzione e crescita in gruppo;
- Strumenti utili per l'ipotesi diagnostica e la costruzione della storia del cliente e della sua personalità;
- L'autonarrazione riparativa con l'album fotografico.

Redatto da Marica Paoletti

Ore 09:00 – 11:00

Il sesto incontro del master, dedicato a “Il Processo Psicodiagnostico Integrato”, si apre con l’esperienza di evoluzione in gruppo con il dottor Marco Chimenti, dove si ha la possibilità di sperimentarsi in “autoesplorazioni” guidate in cui ci si mette in gioco e si condivide una parte di sé. Un concetto emerso durante l’incontro è stato quello di “**congruenza**”, intesa come la piena coscienza delle proprie reazioni, delle proprie emozioni e dei propri sentimenti. «Essere congruenti significa essere pienamente in accordo con se stessi, saper esprimere i propri bisogni, i propri desideri, i propri sentimenti, far sì che tutto ciò che dicono il nostro atteggiamento e le nostre parole sia espressione del nostro pensiero e delle nostre emozioni. Un uomo congruente è come un vaso pulitissimo, che mostra senza filtri il suo interno. La congruenza è una sorta di trasparenza, di pulizia sia psicologica che relazionale.» (Carl Rogers)

Ore 11:30 – 14:00

Dopo un iniziale giro di “precontatto” con il dottor Antonio Iannazzo, abbiamo affrontato il tema degli strumenti utili per l’ipotesi diagnostica e la costruzione della storia del cliente e della sua personalità. Il dottor Iannazzo ha da subito messo l’accento sul concetto di “**integrazione**” nell’ottica gestaltica, vista come un tentativo di superare la spaccatura tra soggetto e oggetto e tra forma e contenuto. A questo proposito abbiamo ripreso alcuni concetti importanti nella concezione gestaltica, di cui accennerò brevemente in seguito. Il campo percettivo è caratterizzato da uno sfondo e una figura : sfondo e figura sono collegati. Il significato viene creato dalla figura in primo piano (percezione) contrapposta allo sfondo (realtà). L’oggetto dell’ambiente che in un dato momento viene percepito in primo piano è quello che dovrebbe servire a soddisfare il bisogno primario in quel dato momento. **Il tutto è diverso dalla somma delle parti.** Il come, il dove e il quando hanno un’importanza maggiore del (= precedono il) perchè.

La descrizione è più importante dell’interpretazione. I fattori individuali conferiscono al contesto ambientale e all’esperienza un significato unico e irripetibile. La Gestalt pone l’accento sulla presa di coscienza dell’esperienza attuale (“il qui ed ora”) e restituisce dignità al “sentito” emozionale e corporeo. Focalizzarsi sul qui e ora non impedisce che si evocino ricordi passati o che si parli del futuro, che sono importanti nella misura in cui influenzano il presente. Anche se il cliente ha dei problemi che traggono origine da eventi passati, le sue difficoltà sono legate al suo interagire con il mondo ora. Quindi compito dello psicologo/counselor è di invitare il cliente a diventare consapevole delle proprie sensazioni, emozioni, respiro, voce, pensieri, scoprendo la connessione invisibile tra il momento attuale e la storia della persona. L’approccio integrato considera la possibilità di utilizzare inizialmente un approccio più centrato alla persona e non direttivo; una volta creata una buona alleanza con il cliente si può passare ad un approccio più oggettivo e direttivo. L’aspetto di non

direttività verso il cliente è opportuno nei primi colloqui, nella fase di precontatto e di accoglienza. In queste fasi risulta molto valido ed evita il rischio di rottura. In una fase successiva, in cui si è instaurata una solida relazione, si può essere anche più direttivi con l'assegnazione di compiti o, per restare nel tema di oggi, con la somministrazione di test. A questo proposito, il dottor Iannazzo ci ha proposto un'attivazione per meglio capire la parte oggettiva e direttiva. Siamo stati divisi in due gruppi, ed ogni persona è stata invitata a scegliere il suo counselor. Si sono così formate le coppie per ricoprire una volta il ruolo di counselor e l'altra volta quello di cliente. A metà gruppo è stato assegnato un test per indagare sui disturbi di ansia, e all'altro un test per valutare i disturbi dell'umore. Ogni attivazione avrebbe avuto la durata di mezz'ora, al termine della quale ogni persona avrebbe ricoperto il ruolo non svolto nella prima parte di attivazione. La richiesta era quella di accogliere inizialmente il cliente, per poi proporgli la somministrazione del test da fare insieme al momento, al seguito del quale avrebbe avuto la restituzione su quanto emerso nell'indagine testistica. È stata condotta un'attivazione anche sulla parte soggettiva. In questo caso non abbiamo partecipato attivamente tutti; una persona si è offerta come volontaria per ricoprire il ruolo di cliente scegliendo a sua volta chi avrebbe voluto come counselor. Da questa breve simulazione è emerso un altro concetto importante, ovvero l'**intuizione** come modo conoscitivo principe nella Gestalt. Il counselor è stato invitato a crearsi un'immagine su quanto raccontato dalla cliente ("immagino la cliente in un ambiente grande e vuoto, in cui la cliente vorrebbe fare qualcosa, senza trovare cosa fare"). Questo metodo è di forte impatto empatico e, inoltre, permette al counselor di immaginare in che modo potrebbe aiutare il cliente, verificando sempre con il cliente stesso se quanto immaginato dal counselor corrisponde alla volontà e ai bisogni del cliente (no "abiti preconfezionati", lavoro su e con l'altro). Il dottor Iannazzo ci ricorda che un bravo counselor lavora con ciò che c'è, non con quello che ci dovrebbe essere. Dopo un ultimo "giro" in cui ognuno di noi ha potuto esprimere le proprie sensazioni e i propri dubbi rispetto alle tematiche affrontate, ci salutiamo.

Ore 15:00 – 18:00

Iniziamo la lezione su "L'autonarrazione riparativa con l'album fotografico" con il dottor Giovino Ginnetti, che ci aveva richiesto di portare foto significative per noi (queste foto potevano essere autobiografiche in cui potevamo essere ritratti noi stessi da soli, o in compagnia di persone significative; o scattate da noi stessi). Prima di iniziare, il dottor Ginnetti ha posizionato foto di vario genere (raffiguranti paesaggi, persone, colori, figure astratte) sul pavimento, invitando ciascuno di noi a sceglierne 5 o 6. Prima di iniziare l'attivazione che ci ha tenuti occupati tutto il pomeriggio, il dottor Ginnetti ci ha dato informazioni sull'importanza dell'autonarrazione con le fotografie.

Già Moreno e Rogers si erano interessati negli anni '40 all'uso delle foto nella relazione terapeutica. La fotografia è una tecnica espressiva e comunicativa che attiva l'emisfero destro, usando un linguaggio simbolico. Le foto possono essere considerate una rappresentazione della personalità della persona, riflettono la concezione che una persona ha di se stessa, rivelano la sua percezione della realtà. L'immagine più della parola sembra ritrarre la realtà in maniera più fedele, essa è più vicina agli oggetti reali di quanto lo siano le parole, e consente di avere un rapporto più immediato con la realtà e con le emozioni. La realtà che la foto riproduce è sempre condizionata dai riferimenti culturali dell'osservatore. La foto implica un linguaggio simbolico, ed è una rappresentazione visivo-simbolica delle emozioni e delle esperienze. Restituisce una forma visiva ai sentimenti e alle emozioni. La foto è uno strumento di proiezione visiva: il materiale del cliente emerge sia attraverso un processo spontaneo, sia attraverso stimoli esterni. Le foto sono un mezzo portatore di un contenuto e di significato "personale", nello stesso tempo possono veicolare anche messaggi più "profondi" che trascendono la singola persona, essendo utilizzabili come simboli o metafore. Come psicologi/counselor non dobbiamo cercare quello che è il significato della foto per noi, ma valorizzare e fare emergere il significato per la persona. La foto permette alla persona di essere riconosciuta come tale, spesso ci si mostra come si desidera essere visti dagli altri. Le foto risvegliano ogni genere di ricordo. Attraverso le foto possiamo trovare eventuali schemi ricorrenti nella nostra vita, coincidenze, parallelismi, affinità, somiglianze e differenze tra passato e presente. La foto, rispecchiando l'identità di ognuno, offre un valido mezzo per lavorare su paradossi e incongruenze, permettendo di integrare tutte le parti di un'unità. La foto attraverso un processo costruttivo di racconto può aiutarci a mettere insieme diversi aspetti della nostra personalità, tutte le emozioni non espresse o quelle considerate inaccettabili. Questo processo favorisce un aumento di consapevolezza nella persona. Nel percorso di counseling psicologico, le foto possono aiutare le persone a chiarire l'immagine che esse hanno di se stesse e, attraverso un percorso di consapevolezza, possono favorire l'autostima, l'assertività e la fiducia in se stessi. Sarebbe meglio introdurre le foto in modo graduale, e c'è bisogno che si sia strutturata una buona alleanza tra cliente e psicologo. È importante che lo psicologo accetti il cliente senza giudizio, senza giudicare nessuna cosa di quello che egli dice; il non giudicare, l'empatia, possono facilitare il cliente a esprimersi al meglio senza forzature e senza temere di essere giudicato. Lo psicologo non deve mai imporre il suo punto di vista, non deve interpretare, ma incoraggiare e stimolare il cliente attraverso domande aperte e creative (ad esempio chiedendo di diventare l'oggetto della foto "cosa farebbe se fosse l'albero, il fiume, il cane?"). Si possono utilizzare diversi tipi di foto: all'inizio è consigliabile lavorare con foto tratte da giornali, riviste (foto neutre); per poi passare a foto autobiografiche in cui sono ritratti parenti, amici, familiari, ed eventualmente anche il cliente. Durante il pomeriggio abbiamo avuto la possibilità di sperimentare e utilizzare la tecnica delle foto all'interno dei CUS che ormai sono formati e stabili da diversi mesi. In una prima parte di simulazione, abbiamo

lavorato con le fotografie messe a disposizione dal dottor Ginnetti che abbiamo scelto da terra; in una seconda parte abbiamo lavorato con le foto significative per noi che avevamo scelto a casa. Ogni CUS ha avuto la durata di 10/15 minuti e, come avviene la domenica pomeriggio, abbiamo avuto modo di sperimentarci nel ruolo di counselor, utente, e osservatore. Al termine delle due attivazioni ci siamo confrontati sulle differenze e sulle sensazioni emerse a seguito del lavoro con le foto “neutre” e con quelle personali. Il dottor Ginnetti ha messo in luce anche il differente modo che abbiamo avuto nel presentare le foto al nostro counselor (c’è chi le ha affidate completamente nelle mani del counselor, chi le ha mostrate una alla volta, ecc): ciò potrebbe essere un indice della qualità della relazione che si è instaurata tra cliente e counselor. Per concludere l’incontro , il dottor Ginnetti ci invita a creare una foto/scultura con noi protagonisti, in modo da raffigurare l’esperienza che stiamo vivendo al master.