

## VERBALE we 15 – 16 settembre 2018-09-15

La giornata di sabato 15/9 inizia con il consueto lavoro di gruppo condotto da Marco CHIMENTI, che si articola sui temi proposti da Imma e da Serenella.

Dopo l'intervallo la mattina prosegue con la lezione di Serena MANCUSO relativa al "Contributo della Psicologia Positiva nell'attivazione delle risorse".

La Psicologia Positiva è una branca recente della psicologia, costituita da circa 20 anni, e prima di iniziare la lezione teorica la docente raccoglie le parole che il tema ha ispirato al gruppo, riportate di seguito:

- Benessere
- Risorse
- Salutogenesi
- Empowerment
- Valorizzare
- Prevenzione
- Autoefficacia
- Possibilità
- Ottimismo
- Qui e ora
- Coping
- Competenze
- Punti di forza
- Cambiamento
- Rete
- Obiettivi
- Coraggio
- Pensiero utile.

La docente osserva che già molto di tecnico e specifico è già emerso nella fase di raccolta delle parole.

Quindi ci si chiede: Che cos'è la Psicologia Positiva (PP)?

La PP nasce con Seligman negli anni '90 e costituisce un rinnovamento rispetto ai paradigmi della ricerca scientifica dell'epoca, poiché da un lato accoglie tutto ciò che era stato fatto prima, e dall'altro vuole aggiungere nuove dimensioni, ponendo il focus sulla felicità, il benessere e le risorse personali.

Si passa cioè dal "riparare" ciò che non funziona al costruire qualità positive; proponendo questo approccio anche per le persone che non presentano sintomi patologici.

I presupposti della PP si basano sul fatto che:

- Le potenzialità devono essere prese in considerazione al pari delle debolezze;
- Sostenere la potenzialità è importante tanto quanto riparare il danno;

- Lo sforzo che viene compiuto dev'essere riconducibile a migliorare la vita delle persone, rendendola degna di essere vissuta.

Naturalmente, quanto detto deve essere contestualizzato poiché questo tipo di integrazione di pensiero è oggi molto più spontanea ed agita.

E' quindi possibile identificare le dimensioni psicologiche, quali:

1. Resilienza, punti di forza;
2. Valori, Interessi;
3. Ottimismo, gratitudine, perdono;
4. Emozioni positive e benessere.

E le relative tecniche da utilizzare per il loro sviluppo:

- a. Questionari;
- b. Tecniche narrative come l'autobiografia o il diario;
- c. Storytelling;
- d. Lavoro di gruppo.

La docente propone di sperimentare un metodo utile per lavorare sui punti di forza e procede in tal senso:

1. In modo casuale, dispone sul pavimento una serie di foto piuttosto numerose e di vario tema;
2. Ci chiede di alzarci e di prendere contatto con le immagini, lasciandoci qualche minuto a disposizione;
3. Ci chiede quindi di scegliere una foto che rappresenti un nostro punto di forza, che useremo per presentarci basandoci proprio su quel preciso punto di forza;
4. Procediamo con la scelta della foto e poi ritorniamo a sederci dove eravamo;
5. Si ripongono le foto rimaste per terra e si procede con la presentazione di ciascuna di noi.

Conclusa questa fase dell'esperienza, la docente sottolinea come i punti di forza da noi identificati hanno agito nell'ambito della nostra esistenza e quindi fanno parte di noi. Ci invita a riflettere ulteriormente e a pensare in quale nuovo ambito possiamo agire i nostri punti di forza e in quale nuova modalità, individuando delle azioni concrete che li esprimano.

L'esperienza ha messo in luce come usare le immagini possa agevolare l'identificazione dei punti di forza e come, partendo dall'esperienza già vissuta, si possa individuare e pianificare un cambiamento concreto.

Si torna quindi allo svolgimento teorico della lezione e si procede con la definizione dei punti di forza (potenzialità), elencandone una serie di caratteristiche.

Più precisamente: una Potenzialità può dirsi tale se è osservabile e stabile. E' apprezzabile per se stessa, può anche apportare dei vantaggi ma viene

apprezzata anche in assenza di questi poiché esercitandola produce un'emozione positiva.

Non sminuisce mai gli altri, piuttosto li ispira e si manifesta concretamente nei comportamenti, nei pensieri e nelle parole.

La lezione si conclude con la presentazione del modello "Character Strengths and Virtues" di Peterson & Seligman, basato sull'enunciazione delle 6 Virtù nucleari (High six) e utilizzato a scopo di ricerca.

Dalle 13.30 alle 14.30 intervallo di pranzo.

Alle 14.30 inizia la lezione di Enrica SPALLETTA dedicata al counseling breve in azione (Littrel).

La docente introduce l'argomento osservando che le tecniche prese in considerazione si trovano a cavallo fra l'intervento di counseling e quello di coaching.

Questo modo di procedere mette in evidenza il processo di cambiamento, sottolinea l'importanza delle risorse ed è orientato alla soluzione.

Il futuro è una costruzione, frutto della cooperazione fra il counselor e il cliente e, pertanto, incoraggia l'azione anche nell'ambito della seduta.

L'orientamento alla soluzione fa sì che ci siano dei punti di contatto con la PP.

Questo tipo di intervento è limitato nel tempo, tipicamente 4-5 sedute o meno; utilizza il contesto e l'interazione sociale ed è orientato al futuro.

È caratterizzato da ironia, umorismo e divertimento; attento al processo evolutivo e alla cultura di appartenenza e si basa su una relazione collaborativa.

L'assunto fondamentale è che tutte queste caratteristiche siano trasparentemente condivise con il Cliente affinché si possa rendere conto, con grande senso di realtà, del perché un intervento breve possa essere efficace; così, il Cliente viene reso partecipe del processo favorendo l'alleanza operativa.

Questa metodologia è caratterizzata dall'approccio focalizzato sull'obiettivo e usa come strumenti prevalenti:

- Il problem solving;
- L'approccio alle eccezioni;
- L'approccio ipotetico.

Nell'individuazione dell'obiettivo, il Counselor deve guidare il suo Cliente affinché definisca un obiettivo specifico ed espresso in forma positiva, misurabile e nella sua propria sfera di controllo.

La definizione dell'obiettivo non può prescindere dalla sua contestualizzazione; passaggio fondamentale poiché utile ad individuare le zone d'ombra dell'ipotetico piano, in quanto mette in evidenza gli elementi critici del contesto.

A tal proposito è utile domandarsi "Chi avrebbe giovamento da questo cambiamento?" e "Chi non ne sarebbe contento?"

L'intervento di Counseling Breve si articola in 4 passaggi:

1. Definizione concreta del problema
2. Esame delle soluzioni già applicate
3. Definizione concreta del cambiamento/risultato che si vuole ottenere
4. Definizione di un piano volto al raggiungimento dell'obiettivo.

Il focus di questa tipologia di intervento è la soluzione e quindi le risorse del Cliente e a tal fine è importante il passo (2) poiché analizzando le soluzioni già tentate, sebbene non efficaci, restituisce al Cliente la sensazione di essersi dato da fare e partendo da lì si passa ad indagare altri ambiti della sua esistenza in cui è riuscito ad ottenere risultati soddisfacenti.

Per la definizione dell'obiettivo può essere utilizzato il metodo di W. Disney che prevede la considerazione dell'obiettivo da 3 diversi punti di osservazione:

- I. SOGNATORE – cerca la possibilità e si focalizza su ciò che vuole;
- II. CRITICO – indaga sulla compatibilità del desiderio con la realtà;
- III. REALISTA – trasforma la possibilità in progetto.

Questo metodo può essere agevolato utilizzando 3 sedie per sottolineare concretamente le 3 diverse prospettive; i contenuti possono essere facilitati utilizzando l'immaginazione, stimolata da un opportuno linguaggio.

Il Counseling Breve incoraggia l'azione, non solo mediante la definizione di un piano finalizzato all'obiettivo, ma anche nel corso della seduta, per esempio cambiando la postura o drammatizzando l'obiettivo definito.

Questo dà modo al Counselor di orientare il Cliente nella direzione definita non solo nel pensiero ma in tutta la sua persona.

Dopo un breve intervallo, la lezione procede con la visione di un filmato, commentato passo per passo, con lo scopo di individuare l'applicazione dei passaggi teorici prima discussi.

In particolare:

- Il metodo dei 4 passi del Counseling Breve;
- Il modello di creatività di R. Dilts (mutuato da W. Disney);
- La virata a 180°: passare da ciò che non voglio a ciò che voglio;
- "Miracle Question": se accadesse un miracolo, che cosa ti farebbe capire di avere ottenuto ciò che vuoi?
- Uso dello storytelling: narrazione della madre che propone alle figlie che litigano sistematicamente di registrare qualcosa che le rimanga per ricordo. Le figlie smettevano di litigare quando la madre accendeva il registratore;
- Utilizzo dell'ironia: caso dei genitori che hanno acquistato una telecamera per riprendere la propria figlia nel pieno di una crisi isterica, al fine di partecipare a Paperissima con l'obiettivo di vincere!

Terminata l'analisi del video, la Docente propone un'esperienza creativa del metodo.

Prima Serenella e poi Anita si offrono di svolgere il ruolo di Cliente. I loro obiettivi e la loro situazione viene illustrata con l'ausilio di una serie di oggetti che la Docente mette a loro disposizione. L'esperienza si dimostra utile e apprezzata da tutte noi.

La domenica mattina 16/9 è dedicata al lavoro di C.U.S. gestito da Stefano SORIANI che, dopo aver svolto la consueta fase di debriefing, si è reso disponibile a svolgere una simulazione nel ruolo di Counselor. La simulazione è stata seguita con attenzione e sono stati molto apprezzati gli spunti che ne sono emersi.

Dopo l'intervallo del pranzo, 13.30-14,30, la giornata prosegue con la lezione di Marco CHIMENTI relativa a "Assertività e training assertivo".

I contenuti teorici sono introdotti mediante un Brainstorming dedicato alle aspettative nutrite sull'intervento in agenda.

L'assertività viene a far parte della pratica clinica con A. Salter intorno agli anni '40, quando era molto presente il modello cognitivo comportamentale.

Salter riteneva che il meccanismo premio/punizione producesse lo sviluppo di una struttura di personalità inibita e introduce il concetto di "training di assertività".

In questa prospettiva, il comportamento assertivo si pone l'obiettivo di ricevere il rinforzo maggiore e quindi, in tal senso, facilita l'incontro con l'altro favorendo la cooperazione.

Le categorie comportamentali che si trovano agli estremi e che ci danno modo di comprendere meglio le caratteristiche dell'assertività sono: il comportamento Passivo e il comportamento Aggressivo.

Può essere utile precisare che questi comportamenti non esistono puri in natura e che una tale definizione ha senso solo nell'ambito di un preciso contesto.

E' necessario sottolineare che l'assertività non si trova in mezzo a questi due comportamenti estremi e che è qualcosa di completamente differente; piuttosto, il comportamento identificabile fra passivo e aggressivo è quello manipolatore.

Si prosegue con la definizione degli stili Passivo, Aggressivo e Assertivo. Definendo ogni stile mediante le categorie di: Pensiero, Comportamento, Parole, Comunicazione Non Verbale, Emozioni e Risultati.

La parte teorica si conclude con le tecniche utili per imparare e insegnare l'assertività, quali:

- Rilassamento di Jacobson;

- Training autogeno con induzione delle immagini;
- Problem solving.

Il Docente propone infine un'esperienza dedicata alla percezione e al rispetto dei propri confini, mediante l'esercizio della bolla che si allarga e si stringe e che incontra le bolle degli altri.

Si prosegue con l'esercizio dell'avvicinamento e dell'allontanamento e poi con il "Sì" e il "No".

E, in conclusione, "Io vorrei che tu..." e "Io non vorrei che tu...".

Ognuna di noi vive la propria emotività e nonostante le differenze e le proprie individuali peculiarità, insieme realizziamo spontaneamente un'autentica e intima condivisione.

Salutiamo in modo particolarmente affettuoso Anita che il 30 settembre lascerà Roma per tornare definitivamente a Rossano e rivolgiamo un pensiero a Marica che si è assentata a causa del malore della madre.

Ci salutiamo felici e, ancora una volta, rinnoviamo il piacere di condividere questo spazio speciale, riservato e...anche un po' magico.