

## **Presentazione della struttura**

### ***Denominazione dell'ente che eroga il corso***

CSTG. Centro studi di Terapia della Gestalt. Cod. Fiscale: 03249330487

Sede Legale: Via Montanini, 54 - 53100 Siena (SI). Tel. e Fax 0577 45379

Sede di Milano: Via Saverio Mercadante, 8 - 20124 Milano (MI) Tel. e Fax 02 29408785

Sede di Bolzano: Via Verona 12/a - 39100 Bolzano (BZ)

Sede attività residenziali: Loc. Noceto - 53010 Ville di Corsano (SI)

E-mail: [segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it)

Sito: [www.cstg.it](http://www.cstg.it)

### ***Rappresentante legale***

Riccardo Zerbetto

### ***Responsabile didattico***

Donatella De Marinis

### ***Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)***

Sara Mauri

### ***Corpo docente***

#### **Riccardo Zerbetto**

Psichiatra e psicoterapeuta didatta, Direttore del CSTG, già presidente della Federazione Italiana delle scuole di Gestalt e della European Association for Psychotherapy.

#### **Donatella De Marinis**

Donatella De Marinis è psicologo e Psicoterapeuta in Terapia della Gestalt e Trainer in PNL (Programmazione Neurolinguistica). Ha conseguito inoltre una formazione in ipnosi Eriksoniana e nella Psicologia degli Enneatipi di C. Naranjo. Didatta e supervisore della Gestalt, è da molti anni didatta ordinario presso la Scuola di Psicoterapia e Counseling CSTG (Centro Studi Terapia della Gestalt) di Milano e Siena, riconosciuta dal MIUR.

Co-direttore dello Studio Associato Metafora, svolge attività come psicologa, psicoterapeuta, supervisore e formatrice in ambito sia individuale che familiare/di coppia e di gruppo.

#### **Gabriella Agliati**

Laureata in giurisprudenza con abilitazione alla professione di avvocato. Diploma di Counseling presso il CSTG di Milano. Formatore POL – orientamento attitudinale alla Università Bocconi.

## **Samanta Artico**

Laureata in psicologia clinica e di comunità. Certificato esperto Mobbing per valutazione e quantificazione del danno. Terapeuta EMDR primo e secondo livello. Diploma specializzazione psicoterapia Gestalt presso CSTG.

## **Sara Bergomi**

Trainer e Supervisor Counselor, Gestalt-Terapeuta in Francia, Docente e Didatta del CSTG, si è formata presso presso l'Ecole Parisienne de Gestalt e precedentemente presso lo stesso CSTG. Ha frequentato inoltre il Corso di Perfezionamento Post-laurea in Pratiche Immaginative presso la Facoltà di Scienze della Formazione di Milano Bicocca e il Corso di Specializzazione in Etnopsicoterapia presso la Scuola di Specializzazione ad indirizzo junghiano Lista di Milano.

## **Dino Bianchi**

Biennio accademia di belle Arti Brera a Milano. Corso di educazione psicomotoria ed espressiva (C.E.P.E.) a Varese. Diploma di Terapeuta della Gestalt presso il C.S.T.G.E. di Siena. Diploma di ArteTerapeuta presso l'Art Therapy italiana di Bologna.

## **Laura Bianchi**

Counselor esperta di dinamiche aziendali si è formata principalmente presso il CSTG. Laureata in lettere con indirizzo filosofico. Formatrice in ambito aziendale e organizzativo.

## **Giuseppina Carrera**

Professional advanced counselor con accreditamento presso AssoCounseling, ha conseguito il diploma di Counseling presso il CSTG di Milano. Laureata in Filosofia a indirizzo psicologico presso l'Università di Pavia. Ha studiato e sperimentato numerosi approcci tra cui danzaterapia, analisi transazionale, PNL, bioenergetica, breathwork, enneagramma, somatic experiencing.

## **Alberto Walter Cericola**

Counselor, mediatore familiare e naturopata. Diploma in counseling conseguito presso Centro Studi di Terapia della GESTALT di Milano. Diploma del corso di "Mediazione Familiare" tenutosi presso lo Studio Metafora di Milano riconosciuto A.I.Me.F. Professional certified trainer counselor con accreditamento presso AssoCounseling.

## **Giuseppe DeFelice**

Psicologo e psicoterapeuta in Gestalt Analitica e in Body Therapy, didatta presso il CSTG, operatore e didatta Associazione Orthos, supervisore presso l'Intendenza Scolastica della Provincia di Bolzano, supervisore dell'Associazione Ama e Caritas di Bolzano.

## **Anna Fanetti**

Psicologa e psicoterapeuta Gestalt. Didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, CSTG di Milano. Lavora privatamente presso lo Studio Spazi Impensabili a Vigevano (PV), del quale è cofondatrice, svolgendo psicoterapia individuale e di gruppo. Master in Psicologia Scolastica, coordina e gestisce progetti di promozione al

benessere, prevenzione, formazione e sportello d'ascolto rivolti a studenti, genitori e docenti, in venti comuni della Provincia milanese.

## **Andrea Fianco**

Psicologo psicoterapeuta, dottorato di ricerca in Psicobiologia, assistente alla didattica al corso di specializzazione in psicoterapia della Gestalt presso il cstg. Psicologo scolastico.

## **Valter Mader**

Diplomato in Shiatsu presso l'Aiki Shiatsu Kyokai di Milano. Diplomato in counseling presso il CSTG di Milano. Docente nei corsi professionali di Shiatsu. Docente nei corsi di counseling del CSTG e Sibig. Professional counselor AssoCounseling.

## **Giovanni Montani**

Diploma di Terapista/operatore Shiatsu presso la scuola AIKI SHIATSU KYOKAI di Milano, divenendone docente nei corsi professionali. Diploma di Counseling presso la scuola CSTG, dove è parte dello staff didattico docente nei corsi di Counseling. Discepolo di Claudio Naranjo per tutto l'iter formativo ed esperienziale del SAT. Si occupa di lavori corporei e di consapevolezza corporea tenendo corsi e workshop individuali e di gruppo.

## **Paolo Mottana**

Professore ordinario di Filosofia dell'educazione presso l'Università di Milano Bicocca. Presidente dell'Associazione IRIS (Istituto di Ricerche Immaginali e Simboliche), si occupa da anni del ruolo di mito, immaginario e simbolo nella cultura della formazione.

## **Michela Parmeggiani**

Psicologa, psicoterapeuta. Dopo una laurea in Filosofia ad orientamento psicologico, ha conseguito la laurea quinquennale in Psicologia Clinica a Torino e si è specializzata in psicoterapia presso il CSTG, presso il quale svolge ora attività come didatta associato nei corsi di formazione. Svolge attività clinica privata a singoli, coppie e gruppi. Nel servizio pubblico si occupa da circa vent'anni di minori e famiglie in grave stato di disagio, collaborando con l'Autorità Giudiziaria. Svolge attività in piccoli gruppi attraverso il movimento.

## **Filippo Petrogalli**

Psicologo e psicoterapeuta della gestalt. Coordinatore della didattica presso il CSTG (Centro Studi Terapia della Gestalt). PhD in scienze della formazione. Si occupa di gestione del conflitto, di sviluppo del sè, e di relazioni transculturali.

## **Giovanna Puntellini**

Counselor Professional Socia di "Progetto Orthos", direttore scientifico Dr. Riccardo Zerbetto, lavora come coordinatrice Nord Italia, coordina i Moduli Orthos Residenziali di Psicoterapia Intensiva in Lombardia. Socia di "Alea" Associazione per lo studio del gioco d'azzardo e dei comportamenti a rischio. Conduce gruppi sulle Dipendenze. Conduce Sportelli di Ascolto per le dipendenze all'interno del Consiglio di Zona del Comune di Milano. Certificato di competenza Assocounseling, Associazione Professionale di Categoria, N° REG-A0366-2011 livello "Professional Counselor" nel campo applicativo privato e delle dipendenze.

## **Silvia Ronzani**

Psicologa e counselor. Laureata in Filosofia, master universitario in Direzione del Personale e Sviluppo delle risorse umane, dopo aver seguito seminari teorico-pratici ad indirizzo strategico, di neurolinguistica e psicoterapia ad approccio corporeo, si è formata presso il Centro Studi di terapia della Gestalt. Presso il CSTG è stata anche tutor nei corsi di counseling, counselor consigliato per il percorso personale degli allievi e dal 2007 docente.

## **Daniela Santabbondio**

Formata presso il "Centro Studi Terapia della Gestalt" a Milano e in seguito presso "L'Ecole Parisienne de Gestalt" a Parigi conseguendo l'European Certificate of Psychotherapy", recentemente ho terminato la formazione come Supervisore sempre presso EPG a Parigi. Iscritta ad Assocounseling, all'European Association of Psychotherapy e alla Federazione Francese di Psicoterapia e Psicanalisi (FF2P).

## **Cristina Tegen**

Professional Trainer Counselor, iscritta ad Assocounseling, formata presso CSTG. Laureata in Fisica all'Università Statale di Milano. Esperta di terapia corporea, diplomata in Shiatsu e massoterapista con diploma di "massaggiatore e capo bagnino degli stabilimenti idroterapici - arte ausiliaria delle professioni sanitarie". Master in gioco d'azzardo patologico organizzato dal Progetto Orthos diretto dal dr Riccardo Zerbetto. Docente, counselor e coordinatrice del corso di counseling del CSTG. Docente presso Sibig.

## **Presentazione**

Il CSTG - CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT, costituito nel 1982, è socio fondatore della Federazione Italiana Istituti e Scuole di Gestalt (FISIG), della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP), della European Association for Psychotherapy (EAP) e membro AssoCounseling. Oltre ai Corsi di Counseling, CSTG promuove Corsi di Specializzazione Quadriennali in Psicoterapia della Gestalt, riconosciuti dal M.I.U.R. - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con D.M. del 21/05/2001 ex L. 56/98. Grazie alla relazione con FISIG, per questi corsi, CSTG si è avvalso di una convenzione con le Università degli Studi di Siena e di Milano Bicocca. CSTG organizza inoltre seminari teorico-esperienziali monotematici, gruppi di supervisione per psicoterapeuti, iniziati ve culturali e master quali: Conduzione gruppi ad orientamento gestaltico, Nuove dipendenze e gioco d'azzardo, Gestalt e Bodywork, Mondo immaginale e sogno, Disturbi alimentari, Prati che meditati ve e di consapevolezza, Adolescenza e riti di passaggio. All'interno dei propri percorsi formativi, il CSTG ha avuto il piacere di ospitare importanti Visiti ng Professor quali: Vincent Miller, Ruth Reinboth, Ken Evans, Malcom Brown, Serge Ginger, Suzana Stroke, Francis Vanoye, Pierre Mounkoro, Jerome Liss, Erving Polster, Wolfgang Ullrich, Elke Wilke, Umberto Galimberti, Romano Madera, Mario Reda, Augusto Shantena Sabbadini e molti altri.

## **Orientamento teorico**

Nel panorama degli attuali orientamenti, l'approccio della Gestalt rappresenta un indirizzo che si è consolidato progressivamente negli ultimi decenni sino a divenire uno dei modelli di intervento ben rappresentati sul territorio nazionale, sia per la ricchezza e coerenza interna del modello epistemologico di riferimento, sia per l'efficacia ed attualità del modello di intervento nel lavoro clinico sull'individuo e sui gruppi.

Alla diffusione del modello clinico-applicativo, che in Italia data oltre un trentennio, è andato affiancandosi un progressivo consolidamento di iniziative di formazione professionale che ad oggi si esprimono in una decina di istituti di formazione che operano sul territorio nazionale.

Tali iniziative risultano per la maggior parte collegate ad associazioni professionali o ad autorevoli rappresentanti della disciplina che svolgono la loro attività in paesi dove la Terapia della Gestalt si è originariamente sviluppata, in particolare negli Stati Uniti d'America dove sono presenti tre principali orientamenti: la Scuola della East Coast (l'Istituto di New York, che raccoglie l'eredità di Laura Polsner Perls, Isadore Fromm, Paul Goodman), la Scuola della West Coast (che raccoglie l'orientamento dell'ultimo periodo di Fritz Perls e di suoi collaboratori quali Jim Simkin, Claudio Naranjo, Gary Yontef, Abraham Lewitzky) e la Scuola di Cleveland (rappresentata da Joseph Zinker, Erving e Miriam Polster). Sotto l'influsso dei rappresentanti delle scuole statunitensi, anche l'Europa ha assistito ad un progressivo espandersi ed approfondirsi del modello gestaltico ed annovera, allo stato attuale, una ricca distribuzione di iniziative qualificate di realtà associative e di formazione professionale in Inghilterra, Francia, Germania, Spagna, Svizzera, Svezia, Belgio, Olanda, solo per menzionare i riferimenti più consistenti.

Nella realtà italiana la Psicoterapia della Gestalt si esprime a livello associativo nella Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), di cui il CSTG è stato socio co-fondatore, che si è costituita nell'aprile 1989 allo scopo – come recita l'art. 4 del suo statuto – di “favorire l'evoluzione della teoria e delle tecniche di intervento della Gestalt in ambito nazionale ed internazionale. A tal fine promuove attività di ricerca, sperimentazione e divulgazione per sensibilizzare ai principi della pratica gestaltica, agevolare e tutelare la diffusione corretta di tale metodo”.

Scopo precipuo della Federazione stessa è quello di stabilire i criteri di tutela degli standard quanti-qualitativi delle attività formative, come è specificato all'art. 1 del suo regolamento: “La FISIG ha, inoltre, il compito di garantire la corretta definizione ed attuazione, da parte delle Scuole ed Istituti Federati, dei programmi di formazione professionale alla pratica psicoterapeutica, alla docenza ed alla supervisione didattica e professionale”.

Il CSTG è sorto a seguito di un periodo di confronto e collaborazione su temi inerenti la psicoterapia della Gestalt da professionisti che da tempo erano impegnati in programmi di formazione nella stessa disciplina, o in altri indirizzi della psicoterapia e delle scienze umanistiche.

Rispetto al quadro teorico di riferimento, il CSTG deriva il suo impianto teorico-formativo dalle correnti della psicologia e della psicoterapia che si rifanno a: Psicoanalisi freudiana, Psicologia analitica, Psicologia della Forma, Teoria del Campo, Fenomenologia, Esistenzialismo ed Antropoanalisi, Psicologia Umanistica, Caratteroanalisi, psicologia archetipica e Semantica Generale.

Più in particolare, le acquisizioni della psicologia generale che rappresentano il bagaglio teorico adottato dal CSTG sono rappresentate da:

- I postulati della Psicoanalisi freudiana integrati o modificati dalla impostazione di Perls relativa alla: centralità dell'attitudine appetitiva, come modello dell'interscambio tra l'individuo e l'ambiente, nei confronti della pulsione libidica; priorità per il lavoro esperienziale, più che interpretativo; attenzione per il “modo di essere nel mondo” nel qui ed ora, come via privilegiata di accesso all'indagine anamnesticca;
- la Psicologia della forma: globalismo percettivo, rapporto figura/sfondo, tendenza a completare le parti mancanti della figura
- la Teoria del Campo di K. Lewin
- la autoregolazione organismica di K. Goldstein
- la Teoria dei sistemi Von Bertalanffy

– la Psicologia evolutiva nei suoi diversi aspetti: psicoaffettivo (Freud, Mahler, Stern e Jung per quanto riguarda il processo di individuazione, J. Bowlby e J. Winnicott per quanto riguarda la formazione dei legami affettivi), cognitivo (J. Piaget) e della socializzazione (K. Danziger)

– la teoria delle relazioni d'oggetto di Modell e Guntrip

– la Psicologia dell'Io (A. Freud e H. Hartmann)

Su tale background teorico di riferimento si innestano elementi caratterizzanti l'orientamento teorico specifico adottato dal CSTG che tengono conto in particolare di:

– modello sistemico nello studio e nel lavoro clinico relativo alla coppia, alla famiglia e alle comunità. Tale impostazione rappresenta una prerogativa particolarmente sviluppata dal CSTG nel lavoro con pazienti schizofrenici, tossicodipendenti o adolescenti allorché il lavoro sul sistema e sul contesto risulta di imprescindibile importanza. Tale impostazione trova un coerente quadro di riferimento nell'assunto fondamentale dell'interazione individuo/ambiente quale modello fondamentale di riferimento dell'ottica gestaltica. A riprova di tale orientamento sta la formazione nell'ottica relazionale conseguita da buona parte dei didatti del Centro (Zerbetto, Raffagnino, Mozzicato)

– lavoro sul corpo secondo un'impostazione che si rifà prioritariamente a Wilhelm Reich, di cui Perls fu paziente e allievo, in particolare in reazione al lavoro sui blocchi emozionali, sulla corazza muscolare, sulle strutture caratteriali, sulle corrispondenze tra conflitto psichico e linguaggio del corpo in generale. A riprova di tale orientamento sta la formazione con approcci psicocorporei conseguita da buona parte dei didatti del Centro (Zerbetto nella Caratteroanalisi reichiana, Valter Mader e Giovanni Montani nello Shiatzu e nel Bodywork integrativo)

– antropoanalisi binswangeriana attraverso una piena valorizzazione dei contenuti dell'impostazione fenomenologico-esistenziale sia per quanto concerne il modello teorico di riferimento che quello clinico applicativo;

– processo creativo, nell'accezione di J. Zinker, per il quale si sottolinea l'imprescindibile aspetto creativo, inventivo, innovativo sia nell'operare in psicoterapia che nella comune accezione di adattamento creativo alle sempre diverse condizioni dell'interazione Io/mondo.

– lavoro sulla consapevolezza nei suoi diversi livelli, sensoriale-corporeo, emozionale, immaginativo, cognitivo e relazionale, attraverso la ricerca di ambiti integrativi di approfondimento con pratiche di diversa derivazione;

– approfondimento del lavoro sui "processi primari" in collegamento con la tradizione collegata alla Da-sein analisi e alla componente fenomenologico-esistenziale nella prospettiva del filosofo Van Dusen.

– approfondimento sulle componenti teorico-epistemologiche collegate al tema della "libido" in Sigmund Freud con elaborazioni successive in ambito junghiano e ferencziano. Tali collegamenti si arricchiscono di apporti collegati ai testi platonici sui dialoghi sull'Eros e alle altre componenti della dialettica amorosa, come agape e philia. Sul tema sono state tenute delle Conferenze mensili sul tema "Dialoghi sull'amore" inaugurate da Umberto Galimberti e con una alternanza di relatori su temi di carattere psicologico, filosofico e letterario.

– polisemia del linguaggio e collegamenti con ambiti di carattere semiologico attraverso la attiva partecipazione alla Associazione Simbolo, Conoscenza e Società collegata al Dipartimento di Lettere e di Semiotica dell'Università di Siena.

– il tema del mito (in particolare quello greco) con integrazioni del concetto di gestalt (intesa come fattore significativo di un insieme di elementi in possibile connessione reciproca) con quella di archetipo (in senso junghiano-hillmaniano) e di complesso (in senso freudiano).

- collegamento tra il lavoro di drammatizzazione gestaltica e la drammaterapia con particolare riferimento all'uso del testo collegato alla tragedia attica come elemento di evocazione di significato e di vissuto grazie al fenomeno della identificazione proiettiva con il mitema come rivisitazione in chiave psicologica moderna del fenomeno della mimesi (con riferimento alla poetica di Aristotele)
- area clinica del gioco d'azzardo patologico come nuova forma di dipendenza. In tale prospettiva è stata avviato, grazie ad un finanziamento della Regione Toscana, il progetto "Orthos", un programma di recupero per giocatori problematici in ambito residenziale breve sotto a direzione scientifica del dr. Zerbetto e con il coinvolgimento di ex-allievi della Scuola. Il progetto è giunto al suo decimo anno di sperimentazione con l'avvenuto trattamento di 380 utenti. Il programma di ricerca viene coordinato dal prof. Vincenzo Caretti dell'Università di Palermo.
- aree cliniche e di ricerca sui disturbi alimentari psicogeni (che si configurano in Moduli sul tema di "Corpo e immagine" giunti alla terza edizione), i disturbi psicodermatologici e collegati a sindromi ansiose e attacchi di panico.
- ricerca sulla dinamica della creatività con particolare riferimento al processo morfogenetico ed ai suoi blocchi.
- elaborazione concettuale dei presupposti epistemologici e metodologici della Gestalt, terapia applicata con una elaborazione di un modello di intervento sul tema del counseling e della psicologia scolastica.
- teoria del self e del duplice contatto attraverso lo sviluppo di quanto sintetizzato nel paragrafo precedente nell'ottica di una coerente impostazione che lega il contatto con il "mondo interno" a quello con il "mondo esterno" nella prospettiva dell'impostazione gestaltica relativa al rapporto individuo/ambiente, alla teoria del campo e quello di autoregolazione organismica.

La Terapia della Gestalt, che inizialmente era stata chiamata della Concentrazione o Esistenziale, utilizza un termine tedesco che significa struttura-forma e che tradizionalmente si riferisce al concetto insiemistico della omonima psicologia della percezione che mette in evidenza l'attitudine dello psichismo a cogliere quell'insieme che dà senso e quindi supera la semplice sommatoria degli elementi costitutivi.

Questo concetto venne originariamente introdotto da Christian von Ehrenfels (1858-1932) e sviluppato a partire dagli anni '30 da un gruppo di ricercatori della scuola di Francoforte che si occupavano della psicologia della percezione. Gli stessi misero in evidenza, appunto, come l'atto percettivo, in particolare quello visivo cui elettivamente dedicarono le iniziali ricerche, rappresenta un'operazione assai complessa che non poteva ricondursi alla semplice sommatoria dei singoli dati sensoriali acquisiti, ma evidenziava al contrario una attitudine ad organizzare la miriade delle sensazioni elementari in figure emergenti da uno sfondo che, per vari motivi, risultano per il soggetto particolarmente pregnanti e cariche di energia in un dato momento.

Mentre l'attenzione degli psicologi della Forma si era rivolta alle caratteristiche delle funzioni percettive, fu merito di Friederick Salomon Perls innestare questi contributi sul terreno della teoria e della pratica psicoanalitica e di un'impostazione fenomenologico-esistenziale, unitamente ad altri contributi teorici, come la Teoria del Campo di K. Lewin, l'Autoregolazione Organismica di K. Goldstein, il pensiero differenziale di S. Friedlander, e la Semantica Generale di A. Korzybski e metodologici, come lo Psicodramma, la Sensory Awareness. Da questa sintesi scaturì un orientamento teorico-applicativo nel campo della psicologia e delle scienze umane di assoluta originalità. Sviluppatisi negli Stati Uniti a partire dagli anni '50, questa scuola rappresenta attualmente uno degli indirizzi più suggestivi ed innovativi nel vasto panorama degli orientamenti nella psicoterapia e nelle scienze umane. Un orientamento che suscita crescente interesse anche in Europa e che ha contagiato innumerevoli persone anche nel nostro Paese dove è stato introdotto originariamente da Natascia Mann e Barrie Simmons e dove vanno organizzandosi iniziative più strutturate di applicazione clinica e di attività formativa.

Ma veniamo al percorso che ha caratterizzato questa interessante reazione di sintesi. Riprendendo David Gorton, (1982) «una non sufficientemente fondata conoscenza dei presupposti teorici della Terapia della Gestalt rende la comprensione della stessa, per come si presenta allo stato attuale, assai difficile se non impossibile». È dato d'altronde constatare anche per altri movimenti di rinnovamento come l'elaborazione concettuale abbia seguito una prima fase maggiormente improntata all'intuizione ed alla messa in opera di pratiche innovative nel concreto. Se questo discorso può avere una validità in generale, lo ha in modo del tutto particolare in una impostazione che si riconosce come intrinsecamente fondata sull'esperienza e su un'attitudine di presa di contatto quanto più diretta con i dati di realtà.

Per introdurre gli elementi che compongono la costruzione teorica della terapia della Gestalt sono rilevanti alcune note sulla vita di Perls stesso che, nell'evoluzione umana ed intellettuale della sua persona, integrò tali elementi costitutivi in una esistenza vissuta con intensità e coerenza agli stessi principi ispiratori

Perls viene in contatto con la Psicologia della Forma nel '26 allorché lavora come assistente di Kurt Goldstein. Capo scuola è Wertheimer che, a partire dal 1912, si oppone, attraverso ricerche sulla organizzazione dei dati sensoriali in insiemi significativi, alle precedenti scuole dell'elementarismo, del sensazionismo e dell'associazionismo. Le ricerche privilegiano originariamente le percezioni visive arrivando ad identificare già nel 1933 ben 114 leggi che le concernono.

Va rilevato inoltre come gli psicologi della Gestalt che esercitarono la maggiore influenza su Perls non appartennero al nucleo più rappresentativo della stessa scuola e furono in particolare Edgard Rubin (essenzialmente un fenomenologo), Kurt Goldstein (che viene considerato un antecedente della scuola stessa) e Kurt Lewin (che dalla stessa scuola si differenziò fino ad essere considerato un autore indipendente) (da Gimeno A. & Rosal R., *Fuentes teòricas de la Terapia Gestalt y la Psicologia de la Gestalt*, da, La Terapia Gestalt, Tema monografico della «Revista de Psichiatria e Psicologia Humanistica» n. 5, nov. 1983, pp. 0-31, 1983).

La profonda adesione di Perls a questa concezione si esprime anche nella dedica fatta a Wertheimer della sua pubblicazione *Ego, Hunger and Aggression* che considera «il passo dalla psicoanalisi ortodossa alla visione gestaltica». L'idea che l'aveva colpito di più era stata «l'idea della situazione inconclusa, la gestalt incompiuta». Perls si riferiva ad alcuni interessanti esperimenti comprovanti come figure mancanti di tratti di delimitazione tendessero ad essere completate dall'atto percettivo che si configurava pertanto come una funzione non unicamente ricettiva ed elementare quanto come funzione capace di organizzare attivamente i dati sensoriali in funzione di una capacità intrinseca e non necessariamente derivata dall'esperienza.

Già nel 1927 una psicologa gestaltista, Bluma Zeigarnik, aveva sperimentalmente dimostrato come una situazione inconclusa polarizza una carica di energia destinata a completarla rendendo la stessa energia indisponibile per altri tipi di esperienza. Il mancato completamento della situazione precedente comporta un ripresentarsi ripetitivo della situazione stessa anche in luoghi e tempi successivi interferendo quindi con la possibilità dell'individuo di entrare efficacemente in contatto con i contesti in cui di volta in volta verrà a trovarsi.

L'elemento innovativo introdotto da Perls fu quello di estrapolare questo principio dall'ambito delle leggi della percezione applicandolo ad una dimensione esistenziale ed evolutiva dell'individuo e quindi alla sua possibilità di utilizzazione in psicoterapia.

I concetti richiamati in precedenza rimandano ad un altro aspetto fondamentale della Psicologia della Gestalt, quello di figura/sfondo. Alcuni giochi che fanno leva sulle dinamiche percettive relative a queste due realtà dinamicamente interconnesse sono a tutti noti.



L'organizzazione del campo percettivo in figura e sfondo venne introdotta da Edgar Rubin che mise in risalto come la figura emergente suole essere contraddistinta da contorni definiti, rappresenta il focus dell'attenzione ed è caricata di una maggiore energia di relazione con l'osservatore. Lo sfondo, al contrario, rappresenta il resto del campo visivo ed è caratterizzato da attributi inversi a quelli menzionati per la figura emergente. È interessante notare come allo stesso Rubin non sfugge l'importanza dell'esperienza passata dell'osservatore nell'investire di connotati affettivi gli elementi del campo osservato; di qui la tendenza non causale a privilegiare l'uno o l'altro elemento come focus dell'attenzione.

Il contatto con lo sfondo deve restare tuttavia aperto e fluido per evitare l'irrigidimento su figure che perdono di significato evolutivo e consentire al contrario l'emergere dal fondo stesso di realtà che, in un flusso continuo di ridistribuzione energetica, vanno successivamente acquisendo significato.

Un altro singolare fenomeno individuato da Rubin consiste nella sensazione di sgradevolezza allorché un soggetto viene invitato a focalizzare, anziché l'elemento figura, l'elemento sfondo.

Seppure Perls non si riferì mai esplicitamente a questo dato per riportarlo al suo campo di esperienza, egli teorizzò l'uso della frustrazione nell'invitare il paziente a prestare attenzione ad elementi che volutamente evita di far emergere in primo piano ma che, pur essendo forzatamente lasciati sullo sfondo, risultano del pari carichi di significato in un certo momento. Il sentimento di frustrazione che accompagnerà in questo caso l'operazione, cui il paziente viene invitato, di prestare attenzione a realtà cui si rifiuta di essere aperto, si riveleranno portatrici di utili potenzialità.

Il processo della *gestaltung*

Se per *gestalt* si intende la figura-struttura nel suo aspetto statico, per *gestaltung* si intende, sempre nella lingua tedesca, il processo morfogenetico o di progressiva configurazione delle *gestalten* nel percorso evolutivo. Tale concetto può, isomorficamente, riscontrarsi nel passaggio sintropico da elementi inorganici più semplici a più complessi (frattali, cristalli), nell'evoluzione di una specie animale, di un pensiero (dall'intuizione di un motivo allo sviluppo di una sinfonia), di una nazione, di un movimento culturale etc.

Per quanto riguarda l'ambito che ci interessa più da vicino, e cioè quello dello psichismo, «La qualità più importante e interessante di una *gestalt* – dice Perls – è la sua dinamica, la necessità imperiosa che una *gestalt* possiede che la porta a chiudersi e a completarsi. Tutti i giorni sperimentiamo questa dinamica. A volte il miglior nome che si può dare ad una *gestalt* incompleta è di chiamarla semplicemente situazione inconclusa».

Tale schema interpretativo (che possiamo in qualche modo avvicinare al concetto freudiano di fissazione) introduce una possibilità di lettura assai diversa di quei meccanismi ripetitivi che Freud ricondusse all'istinto di morte e che passano sotto il termine di coazione a ripetere. Sarebbe quindi la stessa spinta evolutiva, qualcosa che possiamo quindi avvicinare all'istinto di vita, che giustifica il riproporsi di situazioni pur vissute dolorosamente e non quindi un ipotetico istinto di morte che per tali situazioni può risultare inutile ed anzi svantaggioso invocare. La persona sana, che non subisce continue interferenze per situazioni irrisolte, dispone quindi di tutte le sue energie per entrare autenticamente in contatto con l'ambiente in cui si trova nel continuo fluire del tempo potendo quindi realizzare una soddisfacente osmosi con l'ambiente in cui viene a trovarsi.

Tale flusso di scambi soddisfacenti con l'ambiente sarebbe invece ostacolato nell'individuo nevrotico che evidenzerebbe, ad una osservazione accorta dei suoi gesti e modalità di interazione, un frequente ripresentarsi di situazioni di blocco e di autointerferenza. Il lavoro terapeutico si proporrà quindi di far emergere le *gestalten* incompiute (*unfinished businesses*) per identificare gli elementi di interruzione e favorirne la naturale evoluzione. Anziché andare a riesumare i resti mal rintracciabili di un più o meno remoto passato, sarà sufficiente analizzare la

struttura interna del modo attuale di relazionarsi all'ambiente (e a sé stesso) per far emergere i meccanismi di autolimitazione e le fantasie che a livello più o meno consapevole li sostengono.

La relazione figura/sfondo

“Primo piano e sfondo devono essere facilmente intercambiabili, secondo le esigenze del mio essere. Se così non è, abbiamo accumulazione di situazioni non finite, di idee fisse, di rigida struttura caratteriale. Ai confini avremo turbe del sistema dell'attenzione: confusione, la perdita di contatto, capacità di concentrarsi e di coinvolgersi” (Perls F., *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London, George Allen & Unwin, 1947; N.Y., Random House, 1969, (trad. it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995). ).

Perls fa sua senza riserve la dinamica figura/sfondo ed anzi, ancora una volta, ne estende il significato dal campo dei fenomeni percettivo-visivi a quello più generale che riguarda la modalità di rapportarsi dell'individuo nei confronti dell'ambiente esterno come pure dell'ambiente interno. L'attitudine di cogliere la realtà emergente, l'elemento che è più carico di significato e di energia in un preciso momento, consente all'individuo sano di concentrare sullo stesso le sue facoltà di attenzione, di mobilitare le strategie utili a realizzare con lo stesso elemento uno scambio vantaggioso di dare-avere ed in definitiva di assorbire gli elementi di cui abbisogna per poi muoversi verso altre realtà che successivamente si saranno caricate di maggiori valenze energetiche. Tale operazione presuppone ovviamente la contemporanea capacità di lasciare sullo sfondo gli elementi meno significativi ed ottenere quindi quella concentrazione energetica che unicamente consente di finalizzare utilmente le operazioni di pensiero ed i comportamenti destinati al raggiungimento di obiettivi specifici.

Il ciclo della gestalt

Con questo termine, detto anche (con termine limitativo) ciclo della soddisfazione dei bisogni, si indica il continuo processo di emergenza e scomparsa delle diverse gestalt nell'interazione individuo/ambiente.

Parafrasando un detto zen possiamo evidenziare come l'individuo (ma il discorso vale anche isomorficamente per organismi biologicamente meno evoluti o anche per organismi sociali) è esposto ad un susseguirsi di esigenze o desideri che acquistano periodicamente maggiore rilevanza rispetto ad altre: “al se vuoi andare, allora va; se vuoi fermarti, siediti; se hai fame, mangia; se sei stanco, coricati e dormi”.

Sembra facile, ma in realtà non lo è. Lo sottolinea un altro aforisma zen che dice: “se ho fame mangio. Non è questo un miracolo?”. A pensarci bene, infatti, quante volte mangiamo pur non avendo fame o non mangiamo pur avendone? Il dilagante problema della bulimia/anoressia, come anche dell'alcolismo e della tossicodipendenza solo per fare qualche esempio, non esisterebbe se effettivamente il ciclo dei bisogni fluisse in modo armonico in un'osmosi funzionale tra bisogni dell'organismo e risorse ambientali.

Per tale motivo, alcuni Autori (P. Goodmann, J. Zinker e M ed E. Polster) hanno cercato di approfondire più in dettaglio i meccanismi del suo funzionamento come delle sue interferenze.

Nello schema qui riportato, che noi applicheremo per fare un esempio al bisogno alimentare, vengono evidenziate le seguenti fasi:

- sensazione. Una sensazione diffusa e non ancora identificata si attiva nel nostro organismo, nel nostro caso a prevalente localizzazione epigastrica, e ci mette in preallarme rispetto alla necessità di assumere cibo;
- consapevolezza. Tale sensazione acquista progressivamente i connotati della fame nella misura in cui noi possiamo metterla adeguatamente a fuoco. Questo non avviene, notoriamente, se interferiscono meccanismi interferenti (come può avvenire ad esempio nell'anoressia) o per mancanza di contatto e attenzione per le proprie esigenze corporee;

- mobilitazione o energizzazione. Alla presa di coscienza segue, sempre che non ci siano meccanismi ostacolanti, la fase della mobilitazione delle energie e della articolazione di una strategia coerente con l'obiettivo identificato. Anche questa fase può essere soggetta ad elementi disfunzionali come presenza di inibizioni di vario tipo carenza di capacità progettuale;
- azione. A questa (che spesso viene associata alla precedente) segue la messa in atto di comportamenti tesi quindi a mettere in atto un comportamento teso al conseguimento di quanto richiesto per soddisfare il bisogno (gestalt) emergente. Una carenza della spinta ad-gressiva può interferire negativamente specie quando il conseguimento dell'obiettivo implica una maggiore mobilitazione di energie da parte del soggetto;
- contatto. Il conseguimento dell'obiettivo consente la assimilazione e quindi il soddisfacimento del bisogno. In certi casi possiamo assistere ad una mancanza di soddisfacimento pur in presenza dell'oggetto richiesto (per problematiche collegate al tema dell'invidia, della voracità, del masochismo etc.);
- distacco. Al soddisfacimento segue una fase di disinteresse per l'elemento precedentemente ricercato e la disponibilità per l'emergenza di un nuovo ciclo (il desiderio di riposo, di socializzare, di muoversi o altro). In certi casi il distacco non è agevole (fissazioni orali, problemi con lo svincolo, insicurezze etc.).

A queste fasi, qui riferite in modo assai stringato, vengono anche collegate le diverse disfunzioni del Sé, di cui la sintesi richiesta non ci permette di addentrarci in aspetti più dettagliati.

#### Aggressività e assimilazione

Si salda a questa concezione il concetto di aggressività, intesa in senso etimologico come capacità di "ad-gredire" (dal latino *adgredior*: andare verso) un oggetto di desiderio o comunque un obiettivo che il soggetto mette a fuoco selezionandolo dalla multiforme congerie di elementi che costituiscono il campo percettivo di fondo. L'incapacità di far emergere da un campo una figura su cui concentrare la propria attenzione ed energia rappresenta un frequente motivo di insuccesso a livello esistenziale le cui origini andranno opportunamente investigate nella valutazione diagnostica e nel lavoro clinico che da questo può derivarne. Come già si è accennato, Perls sviluppò nella sua opera *Ego, Hunger and Aggression* il tema dell'istinto alimentare vedendo nell'incorporazione di cibo il paradigma di base di futuri modelli di relazione con l'ambiente. Il processo nutritivo prevede infatti che il soggetto introietti il cibo e lo assimili, nel senso etimologico di renderlo simile a sé, per avvalersene compiutamente. Se così non fosse, infatti, il materiale resterebbe indigerito. Tale digestione contempla tuttavia la completa distruzione del materiale ingerito e la conseguente operazione di utilizzo degli elementi nutritivi nonché espulsione delle parti non utilizzabili.

Tale operazione, diversamente da quanto sostenuto da Abraham e da altri psicoanalisti che si sono occupati della fase orale, non implica necessariamente una valenza sadica collegata alla dentizione. È nella natura delle cose che il processo assimilativo comporti la distruzione-incorporazione del materiale introiettato.

Se tale paradigma risulta apparentemente ovvio per quanto riguarda il comportamento alimentare, lo è meno se trasposto sul versante emozionale o cognitivo.

Ci troveremo spesso, infatti, in situazioni in cui anche i processi di apprendimento vengono ostacolati dalla difficoltà del discente a far proprio (assimilando) il materiale ricevuto concedendosi la possibilità di rifiutare (evacuazione o rigetto) del materiale ritenuto inutile o dannoso.

L'incapacità di attivare tale funzione digestiva e discriminativa comporterà una incertezza nei confini dell'Io (Ego boundaries) e situazioni di inevitabile malessere, come meglio verrà esposto nella sezione riservata alla Teoria del Sé.

#### Morfogenesi e adattamento creativo

Tutti i fenomeni vitali appaiono, in quest'ottica, come espressione di questa alternanza tra momento anamorfico, in cui una realtà emerge in figura da uno sfondo più indifferenziato, ed a questo ritorna, dopo essersi definito, individuato, nella fase catamorfica in cui si dissolvono, si disgregano gli elementi di differenziazione per ritornare ad uno stato di quiescente dissoluzione.

A questo processo segue un nuovo processo morfogenetico, una nuova *gestaltung* e così via nel perenne fluire, nel *panta rei* (eracliteo) del continuo divenire e dissolversi. Vivere significa quindi essere partecipi di questa dinamica del perenne divenire, fatto di alternanza tra creazione e distruzione, tra costruzione e dissolvenza, tra movimento sintropico ed entropico.

Anche nel lavoro clinico si tratterà di accompagnare il processo in atto nel suo naturale evolversi. Tale processo potrà avere per oggetto un legame genitore figlio (c'è una prima fase in cui va favorito l'attaccamento e la costruzione del legame come una seconda in cui lo stesso va allentato per favorire il processo differenziazione e di "individuazione" per usare un termine caro a Jung), un rapporto di coppia (fasi di nascita e strutturazione della relazione e fasi in cui attenuare un'angoscia abbandonica che impedirebbe lo scioglimento di una relazione non più funzionale), uno stato di malattia (ci sono fasi in cui è necessario mobilitare tutte le risorse disponibili per lottare contro la malattia ed altre in cui accettare uno stato morboso non più guaribile ed anzi prepararsi alla morte).

Il come e il che cosa

L'interesse per il "come" un processo si evidenzia prima del "perché" e delle cause più o meno remote che lo giustificano, evidenzia un'attitudine volutamente miope che ci consente di stare a contatto con ciò che è evidente se solo abbiamo occhi ed orecchi per occuparci dei cosiddetti "fenomeni di superficie", di ciò che in modo solo ingannevolmente ovvio si manifesta se solo la nostra attenzione non è polarizzata dai disperati tentativi di forzare a priori i dati emergenti (o fantasticati) entro gli angusti ed immutabili schemi mentali che la paura del sempre nuovo e mutevole ci porta ad accumulare ed a custodire come divine tavole della legge.

Di qui ancora l'attenzione per il sintomo, la gestualità, la postura, il tono di voce oltre che il contenuto del messaggio verbale (così spesso incongruenti tra loro ed espressione quindi di aspetti scissi della personalità) per ciò che appare prima che per ciò che è nascosto (noumeno o contenuto inconscio che dir si voglia a seconda delle chiavi di lettura) in definitiva al "come" un fenomeno si esprime prima che al "che cosa" lo stesso significhi o sottenda. L'attenzione al fenomeno, se profonda e consapevole, produce il risultato paradossale di metterci in contatto con l'essenza che lo sostiene, come in natura non vi è forma che non esprima una struttura, una *gestalt*, appunto.

Penetrante al proposito è l'espressione di Perls "Coltiva al contrario l'attitudine a cogliere l'essenza dei fenomeni, la struttura intrinseca delle cose, la *gestalt*, di intuirne fuggevolmente l'eternità del messaggio che si nasconde e si rivela insieme nel fenomeno, nel segno, nelle tante riverberazioni della realtà rinviando in questo a quanto Eraclito accenna a proposito del *logos*".

Il continuum di consapevolezza

Il lavoro sulla consapevolezza rappresenta probabilmente la caratteristica più peculiare dell'approccio *gestaltico*. Il luogo privilegiato della conoscenza, infatti, è il soggetto che si rivolge al terapeuta in una fase iniziale nella quale non ha ancora sviluppato la capacità di coltivarla in modo autonomo ed efficace.

Il termine di *awareness*, consapevolezza, viene preferito a quello di *insight* o presa di coscienza per sottolineare l'aspetto olistico, e quindi non solo intellettuale, dell'atto conoscitivo stesso che, come abbiamo visto, implica generalmente anche una componente immaginale, emozionale e sensoperceptiva.

“La nostra tecnica per sviluppare l’autoconsapevolezza consiste nell’estendere in ogni direzione le aree della attuale consapevolezza. Per riuscire in questo è necessario portare alla vostra attenzione le vostre esperienze che preferireste evitare e non riconoscerle come vostre. In seguito verrà lentamente alla luce l’intero sistema dei blocchi su cui si basa la vostra abitudine, l’abituale strategia di resistenza alla consapevolezza” (F. Perls F., Hefferline R., Goodman P., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York N. Y., 1951 (trad. it. La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana; Casa Ed. Astrolabio, 1971, p 91)

Sempre per Perls (in Perls *L’io la fame e l’aggressività*, Franco Angeli ed. 199,p 19) “L’autorealizzazione è possibile solo se la consapevolezza del tempo e dello spazio penetra ogni angolo della nostra esistenza; fondamentalmente essa è il senso dell’identità, l’apprezzamento della realtà del presente”.

Educarci quindi – per poter aiutare altri a farlo – ad essere nei propri gesti, nel proprio corpo, parola, sentimento. Assumerci tutte le espressioni del nostro modo-di-essere-nel-mondo anche nei particolari apparentemente irrilevanti. Lapsus e atti mancati sono frutto di comportamenti inconsapevoli, di qualcosa di noi che ci agisce al di fuori della nostra consapevolezza. Non ci appartengono quindi compiutamente. Il lavoro sta quindi nel re-owning nel riappropriarci consapevolmente di parti scisse, di pezzi del nostro Sé che alieniamo.

Ma perché ci disappropriamo di parti del Sé? Paura, remora giudicativa, desiderio rimosso, abitudine all’evitamento alla inconsapevolezza. Tutti atteggiamenti che ci estraniano da noi stessi, che ci mutilano di parti di noi e ci impediscono di essere noi stessi compiutamente. Non solo nelle parti cosiddette buone ma nell’essere noi stessi qui-ed-ora per quello che effettivamente siamo.

Il lavoro sulla consapevolezza prevede più livelli di indagine:

La componente corporeo-cenestesica

Coerentemente al taglio esperienziale del lavoro gestaltico, si tende a privilegiare, almeno inizialmente, il versante corporeo per poi accedere a quelli più intellettivi.

La dimensione corporea, coerentemente ad un’impostazione comune sia alla fenomenologica che dello Zen, non è qualcosa di scisso dalle facoltà mentali. Si tratta in altri termini di risalire da un corpo che abbiamo (in tedesco: *Korper*) ad un corpo che siamo (*Leib*). “Noi siamo i primati-organismi, noi (cioè qualche misterioso io), non abbiamo un organismo” (Perls, 1969, 16).

La componente senso-percettiva

L’indagine delle senso-percezioni che un individuo coglie con carattere di priorità rappresenta un interessantissimo strumento di accesso alla sua percezione del mondo. Come coerentemente ricorda Perls (1947, 213). “La percezione è un’attività e non un atteggiamento puramente passivo”.

Attraverso il filtro selettivo con cui ognuno dà priorità ad alcuni elementi rispetto ad altri è possibile risalire alla particolare visione del mondo che ognuno, più o meno consapevolmente, coltiva e da questa risalire alle eventuali preclusioni nel percepire altre realtà e, da queste ancora, ai fattori a cui ricondurre la strutturazione di tali preclusioni.

La componente emozionale

L’approccio gestaltico, anche in modo spesso esagerato e stereotipo, viene associato con una peculiarità di intervento sul versante emozionale più che cognitivo. In effetti, anche nell’espressione del suo fondatore, la stessa “appare una via al risveglio emozionale, più breve e superiore a quella costituita dal comune discorso colloquiale, e superiore alla tecnica delle libere associazioni (F, Perls, *L’io la fame e l’aggressività*, Franco Angeli ed. 1995 , p.

218). La tonalità emozionale che accompagna altri vissuti (sensazioni, ricordi, immagini oniriche) viene regolarmente investigata da un terapeuta gestaltico al fine di dare spessore olistico al vissuto riferito.

#### La componente cognitiva

Il lavoro sulla consapevolezza cognitiva non è dei più semplici. Come dice S. Aurobindo “sono i pensieri che ci pensano”. Alcune percezioni sul mondo, recentemente definiti anche basic beliefs, precedono la consapevolezza stessa che noi in età precoci possiamo avere sulla strutturazione di tali convincimenti di fondo. Il nostro modo di vedere il mondo si identifica talmente con questi filtri cognitivi da farci ritenere che siano il nostro modo di pensare. Solo con grande applicazione potremo scoprire che in realtà tali pensieri spesso non ci appartengono e che li abbiamo mutuati da altri in modo acritico ed inconsapevole.

#### Libere associazioni e concentrazione

Perls prende le distanze dall'enfasi posta da Freud sul concetto di inconscio sottolineando come la possibilità di valorizzare il linguaggio corporeo e immaginativo offre ampie possibilità di accesso alle parti scisse in quanto affioranti comunque e quindi visibili se solo siamo allenati a coglierle: “Nulla è mai veramente represso. Tutte le gestalt rilevanti emergono, esse sono la superficie, esse sono evidenti” (F. Perls, *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995, p241).

Tale diversificazione teorica comportò anche una modifica a livello metodologico nel senso di trascurare la tecnica delle libere associazioni a favore di una metodica basata essenzialmente sul non evitamento del nucleo rimosso a cui Perls dette il nome di concentrazione. “Questo saltare da una figura all'altra caratterizza la persona che, anche nella vita è instabile, irrequieta, incapace di concentrarsi (F. Perls, 1947, *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995 p.213)”. Ne consegue che l'orientamento terapeutico deve tendere a contenere i meccanismi di evitamento e a sostenere un lavoro di focalizzazione sulla gestalt ansiogena.

Il rischio, per dirla con Perls, è infatti che la associazione libera si trasformi in “libera dissociazione” in cui saltando di palo in frasca si può perdere il filo unificante, la gestalt che dia significato ai frammenti, il disegno in cui i pezzi del puzzle trovino la loro composizione ed il loro significato.

Al di là di tale enfattizzazione è d'altronde innegabile che il concetto di rimozione dalla sfera della coscienza, e quindi di inconscio, continua a far parte del bagaglio sia teorico che applicativo della Gestalt. In tempi recenti si è anzi assistito ad un recupero anche esplicito, specie ad opera di Claudio Naranjo, dell'uso della libera associazione usata non tanto in alternativa quanto in modo complementare a quello della concentrazione.

#### Dal girare attorno all'attraversare

Con il termine aboutism (intornismo), Perls indicava la frequente tendenza degli esseri umani a non affrontare direttamente alcuni aspetti della vita, specie quelli che ci procurano più ansia, ma di girargli attorno. A ben vedere, gran parte dei meccanismi di difesa, di cui anche Freud si è occupato, hanno a che fare con l'attitudine evitativa (negazione, rimozione, spostamento etc.). Il lavoro sulla consapevolezza, che si propone come superamento del meccanismo evitativo, non è quindi ovvio come può apparire ad una considerazione sprovveduta ed incontra diversi tipi di difficoltà (descritte anche dalle discipline focalizzate sulle pratiche meditative) alle quali l'approccio gestaltico cerca di far fronte.

Per dare la parola a Perls (1947, 201) “l'evitamento è la caratteristica principale della nevrosi ed è ovvio che la concentrazione è il suo giusto apposto ... Ma, si tratta naturalmente di quella concentrazione sull'oggetto che, in accordo con la struttura della situazione, richiede di diventare figura. In parole semplici: dobbiamo affrontare i fatti. La psicoterapia significa aiutare il paziente ad ascoltare quei fatti che nasconde a se stesso”. Al di là delle aspettative forse eccessive che il padre della Gestalt attribuiva a questa attitudine è innegabile il

processo di cambiamento che attraverso l'esercizio della consapevolezza si determina nell'individuo. Il prezzo è ovviamente connesso all'emergenza di contenuti sgradevoli. "Spesso è necessario passare attraverso l'inferno e non girargli "attorno" Perls F., *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London, George Allen & Unwin, 1947; N.Y., Random House, 1969, (trad. it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995, p 241)- In tale indicazione di percorso si evoca il paradigma del processo autoconoscitivo che viene emblematicamente rappresentato nel racconto di Edipo, l'eroe che non si fermò di fronte al rischio del "conosci te stesso" sino alle sue ultime conseguenze, come anche nel percorso dantesco che prevede la discesa sino al più profondo degli inferi per poi preludere all' "indi venimmo a riveder le stelle". Si tratta infatti di entrare nei buchi neri della coscienza, da cui maggiormente tendiamo istintivamente a rifuggire. 'Un compito molto arduo, uguale in difficoltà solo all'allenamento al silenzio interiore, è l'attenzione ad uno scotoma mentale" (sempre nel libro sopracitato).

Dal sostegno ambientale all'autosostegno

Tale forma di attraversamento può risultare talmente angosciata da non risultare praticabile da parte di un soggetto se non con l'aiuto di un compagno di viaggio dotato di quelle doti di sensibilità, conoscenza ed esperienza personale del percorso di cui si presume sia dotato colui che si pone come accompagnatore. Si riassume in questo paradigma non solo la figura di Virgilio nel percorso dantesco, ma anche l'essenza del viaggio sciamanico. Da questo personaggio, generalmente un personaggio che ha attraversato lui stesso esperienze di morte o di malattia, ci si aspetta infatti la capacità di entrare in una dimensione altra dove possa trovare quei nessi di significato capaci di dare spiegazione di un ordine alterato e prefigurare quindi il rimedio. Fondamentale, in quest'ottica, non è quindi tanto la capacità del terapeuta di dare indicazioni dall'alto della sua posizione di conoscenza quanto la sua capacità di entrare nelle parti oscure della coscienza del paziente ed uscirne possibilmente con un elemento di chiarificazione esplorato congiuntamente. La "ferita del terapeuta", se ovviamente elaborata attraverso il suo stesso percorso di crescita, rappresenterà, come asserisce Jung, lo strumento principale di condivisione, di simpatia (termine che Perls preferiva a quello di empatia sottolineando l'attitudine alla partecipazione più che alla immedesimazione) e di capacità di accompagnamento. In realtà, il processo psicoterapeutico, in quanto esperienza riparativa secondo il paradigma di Ferenczi, di qualcosa che presumibilmente non ha funzionato nel processo educativo (inteso etimologicamente come e-ducere, come accompagnamento da una condizione infantile ad una condizione adulta) contempla sia la riedizione di una funzione materna che paterna.

Dando la parola a B. Simmons "Fritz individuava due funzioni necessarie nel ruolo terapeutico: quella di incoraggiamento e quella di frustrazione. L'incoraggiamento che è un atteggiamento "materno", comunica al cliente che Lui può; la frustrazione che rappresenta un atteggiamento più "paterno" fa capire al cliente che Lui deve... Naranjo trasforma questa constatazione in una classificazione delle tecniche repressive ed espressive, ossia interventi che lo spingono ad un contatto più attento e dettagliato con il presente. Anche se riduttiva, questa utilizzazione della visione di Perls facilita la comprensione delle diverse possibilità di interventi terapeutici" Simmons B. (1985). Sviluppi e integrazione delle tecniche gestaltiche, Quaderni di Gestalt. 1, 58-61

Il radicarsi nel qui ed ora

Lungi dall'assicurare la felicità, la conoscenza può semmai favorire una profonda trasformazione dell'esperienza della vita pur nelle sue inevitabili componenti difficili e, forse, tragiche.

Il mito onnipotente che la conoscenza possa esorcizzare il dolore ricorre nei più alti insegnamenti filosofico-religiosi (Socrate, Buddha) e si presenta in qualche modo anche nella riedizione freudiana nel percorso conoscitivo come cura dalla nevrosi. In realtà spesso, per usare un aforisma antico, "qui auget scientiam dolorem" (chi accresce la

conoscenza accresce il dolore). Quello che indubbiamente può cambiare è la qualità della sofferenza stessa che da nevrotica e parzialmente inconsapevole può divenire più consapevole e più tollerabile se congiuntamente si è associato un processo trasformativo e di crescita dell'individuo.

L'enfasi su questo punto giustifica la dizione di "continuum della consapevolezza" che generalmente viene attribuito a questa attitudine nel lavoro gestaltico.

"Mantenere il vostro senso della realtà: uno la coscienza intatta che la vostra consapevolezza esiste qui e ora; cercate di rendervi conto del fatto che siete voi a vivere l'esperienza: due siete voi che agite, osservate, reagite, resistete; che prestate attenzione a tutte le vostre esperienze, quelle "interne" come a quelle "esterne", quelle astratte e quelle concrete, quelle che tendono verso il passato e quelle che tendono verso il futuro, quelle che "desiderate", quelle che "dovete", quelle che semplicemente "sono", quelle che intraprendete deliberatamente, quelle che sembrano avvenire spontaneamente; nel corso di ogni esperienza, senza eccezione alcuna, ripetetevi: ora sono consapevole che" .... (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951, 95).

Passare all'azione

Nel paradigma dell'arco diastaltico (il movimento della gamba cioè che succede immediatamente alla percussione della struttura neurotendinea della rotula), come anche Perls ricorda, compare lo stimolo e poi la risposta. In un crescendo di operazioni sempre più evolute, in misura della complessità dell'organismo vivente e delle funzioni interessate, si avrà una elaborazione sempre più articolata dello stimolo prima di avere una risposta. La stessa sarà sempre meno automatica e sempre più consapevole e discriminativa.

La salute dell'organismo nella interazione con il suo ambiente dipenderà quindi dalla capacità di riconoscere ed elaborare degli stimoli dal mondo esterno ma anche dalla capacità di evocare risposte efficaci.

Alla prima fase più recettiva dovrà seguire quindi una fase più attiva nella quale l'organismo, presa coscienza degli elementi in gioco, elaborerà utili strategie di comportamento manipolativo sul mondo esterno. Dando la parola a Perls . "La cura richiede ovviamente di percorrere le seguenti tappe: dovete diventare non soltanto pienamente consapevoli di quelle di quale emozione, interesse o impulso state nascondendo, ma dovete anche esprimerlo con parole, arte o azione". (Perls F., *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London, George Allen & Unwin, 1947; N.Y, Random House, 1969, (trad it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995, p 268)

Il lavoro sulla consapevolezza nel presente è quindi un'occasione per una messa in azione che, contrariamente alla squalifica psicoanalitica per i comportamenti agiti all'interno del setting terapeutico, viene spesso sostenuta all'interno di una riscoperta autorizzazione ad esplorare moduli comportamentali diversi da quelli rigidi e ripetitivi a cui la rete dei divieti introiettati può averci abituati. Questo non implica, ovviamente, il sostegno ad ogni impulsivo acting out e la svalorizzazione del processo di simbolizzazione dei comportamenti, bensì il sostegno ad una più sinergica congruità tra vissuti ed i comportamenti che ad essi desiderabilmente possono corrispondere.

## **Definizione sintetica**

Gestaltico



# **Presentazione del corso**

## ***Titolo del corso***

Corso di counseling ad orientamento gestaltico.

## ***Obiettivi***

Il corso si propone di sviluppare:

- le capacità relazionali, di ascolto e di comunicazione, attraverso le quali instaurare una relazione d'aiuto o di sostegno professionale;
- la capacità di gestire il disagio esistenziale, emotivo o interpersonale;
- la consapevolezza sensoriale, emozionale, cognitiva e di relazione;
- il contatto, la crescita e l'espressività del sé autentico.

## ***Metodologia d'insegnamento***

Sarà applicata la metodologia teorico-esperienziale gestaltica, che consiste in un metodo di insegnamento attivo, con approfondimento sulle capacità di ascolto e di comunicazione intersoggettiva ed elaborazione dei nuclei conflittuali irrisolti attraverso il lavoro personale.

## ***Percorso personale***

- 25 incontri individuali con trainer counselor e/o psicoterapeuti di orientamento gestaltico (Counselor trainer: Sara Bergomi, Cristina Tegon) – (psicoterapeuti: Edward Callus, Ilaria Corti, Andrea Fianco, Anna Fanetti, Anna Persico, Filippo Petrogalli, Ilaria Veronesi )

- 20 sedute di terapia di gruppo con psicoterapeuti di orientamento gestaltico, della durata di 2 ore e mezzo ciascuna, per un totale di 50 ore di lavoro (Dott.ssa Donatella De Marinis, Dr. Riccardo Zerbetto, Dott. Edward Callus, Dott.ssa Sara Bergomi, Dott. Filippo Petrogalli, Dott.ssa Anna Poletto )

## ***Struttura del corso***

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 765

## ***Organizzazione didattica***

### ***Criteri di ammissione***

a) Diploma di Scuola Media Superiore quinquennale o titolo equipollente (per equipollente si intende un titolo non uguale nella forma, ma nel valore intrinseco: è specifico di titoli di studio di Stati esteri e dunque necessita di un documento ufficiale tradotto)

b) Aver compiuto i 23 anni di età

## **Modalità di ammissione**

a) Massimo allievi iscrivibili: 20

b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere un colloquio che valuti le motivazioni personali e professionali della richiesta.

## **Esami**

Al termine del primo e secondo anno di corso, l'allievo dovrà superare una verifica teorica scritta. Al termine del secondo anno l'allievo dovrà presentare una relazione sull'evoluzione del proprio cliente nel lavoro annuale di triade. Durante l'anno scolastico l'allievo dovrà preparare e presentare relazioni scritte e orali su libri proposti dai didatti. Le relazioni scritte e esposte in aula contribuiscono alla valutazione per accedere all'anno successivo. Al termine del terzo anno l'allievo dovrà presentare una relazione su un caso seguito nella sua attività di tirocinio. Al termine dell'ultimo anno di corso, l'allievo dovrà superare una verifica teorico/pratica sugli insegnamenti ricevuti. Al termine di tutto l'iter scolastico, l'allievo è tenuto a redigere una tesi su un argomento concordato con i didatti.

## **Assenze**

Durante l'anno in corso l'allievo può essere assente giustificato per il 10 % delle ore. In caso di assenza dovrà informare il suo tutor di riferimento. L'allievo può recuperare le lezioni mancanti sullo stesso tema l'anno successivo.

## **Materiale didattico**

Esiste una bibliografia essenziale del corso organizzata per le diverse annualità, arricchita ad ogni lezione da ulteriori indicazioni bibliografiche sull'argomento specifico. Per buona parte degli argomenti sono fornite inoltre piccole dispense a cura dei docenti. Sono inoltre a disposizione di allievi e docenti materiali tecnici e creativi (colori, strumenti musicali, impianto hi-fi, computer ecc.) che sono utili per le lezioni.

## ***Documenti da rilasciare al discente***

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

- a) diploma di counseling secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento
- b) certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento
- c) certificato di tirocinio contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)
- d) Libretto formativo personale contenente nel dettaglio le ore frequentate , attività svolte di tirocinio, intero ciclo formativo, relazioni dei libri discusse in aula, risultati di esame sia teorico che pratico, terapia personale e di gruppo, valutazione annuale , ore recuperate, colloqui di verifica del percorso formativo e di counseling individuale, ore di supervisione, tesi finale, valutazione conclusiva corso di counseling, seminari extracurricolari frequentati dall'allievo, annotazioni varie.

# Programma del corso

## *Formazione teorico-pratica*

### **Insegnamenti obbligatori**

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Ronzani
Fondamenti del counseling	32	Parmeggiani, Montani, Fanetti, Artico
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	De Marinis, Fanetti
Psicologie	32	De Marinis, Zerbetto, Cericola
Altre scienze umane	32	Zerbetto, Mottana, Bergomi
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	De Marinis, Zerbetto
Etica e deontologia	16	Fanetti, Carrera, De Marinis
Promozione della professione	8	Montani
Subtotale insegnamenti obbligatori	172	\

### **Insegnamenti complementari (specifici della scuola)**

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Fondamenti teorici ed epistemologici dell'approccio gestaltico: primo anno	52	Zerbetto, Fanetti
Ricostruzione della storia personale, delle dinamiche familiari e del ciclo di vita: secondo anno	82	Zerbetto, Petrogalli, Montani, Santabondio, De Felice, Agliati, Tegen, Parmeggiani
Sostegno alla crescita psico-emotiva del cliente e alla messa a fuoco del progetto di vita: terzo anno	64	Zerbetto, De Marinis, Dino Bianchi,
Counseling aziendale	6	Laura Bianchi
Il counseling delle dipendenze	8	Puntellini
Il counseling a mediazione corporea	8	Mader
Distacco e perdita: l'accompagnamento nel lutto	8	Zerbetto
Il counseling scolastico	8	Fianco
Subtotale insegnamenti complementari	236	\

## Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle materie teorico-esperenziali	408	\
---	-----	---

## Formazione esperienziale

### Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale mista	75	DE MARINIS, ZERBETTO, POLETTI, BERGOMI, TEGON, CALLUS, CORTI, FIANCO, FANETTI, PERSICO, PETROGALLI, VERONESI
Subtotale percorso personale	75	\

### Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	DE MARINIS FANETTI PARMEGGIANI ZERBETTO
Subtotale supervisione didattica	72	\

### Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Riabilitazione psichiatrica, terapia familiare, tossicodipendenze, interventi su minori		AISEL Onlus	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Interventi nel reparto oncologico con pazienti degenti e parenti da definire durante il colloquio iniziale.		Associazione Italiana di Oncologia medica	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Interventi nell'area di ansia o depressione.		Un porto per noi associazione di volontariato	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Osservazioni di interventi di gruppo di psicoterapia e counseling presso la comunità residenziale con pazienti con dipendenza da gioco d'azzardo. Al tirocinante sarà richiesto un supporto nella gestione della vita comunitaria e la stesura di un Diario di Bordo sui lavori fatti in gruppo e		Progetto Orthos	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon

raccolta di note sulle schede personali.			
Interventi in reparto di accoglienza e orientamento dei ricoverati. Due mattine alla settimana 10-13		Associazione AICCA (in corso di ristipula)	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Riabilitazione per pazienti psichiatrici in comunità		Fondazione LIGHEA Onlus(in corso di ristipula)	De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Eventuale attività di progettazione e/o ricerca	(max 50 ore)	\	De Marinis Zerbetto Puntellini Cericola Petrogalli
Supervisione al tirocinio presso CSTG	60		De Marinis Zerbetto Bergomi Santabbondio Puntellini Tegon
Subtotale tirocinio	210	\	\

### **Totale formazione esperienziale nei tre anni**

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	357	\
---	-----	---

### **Totale formazione nei tre anni**

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	765	\
--	-----	---

# **Bibliografia del corso**

## ***Primo anno***

### **Testi Fondamentali**

CLARKSON Petruska, Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto, Sovera 1992, 208 p. (Gestalt counselling in action, 1989)

GINGER Serge - GINGER Anne, La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo, Mediterranee 2004, 301 p. (La Gestalt. Une therapie du contact, 1987)

### **Testi integrativi**

MAY Rollo, L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione, Astrolabio 1991, 152 p. (The art of counseling. How to gain and give mental health, 1939)

PERLS Fritz, L'approccio della Gestalt-Testimone oculare della terapia, Astrolabio Ubaldini 1977, 184 p. (The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, 1973)

ZINKER Joseph, Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, Franco Angeli 2002, 240 p. (Creative process in Gestalt therapy, 1977)

## ***Secondo anno***

### **Testi Fondamentali**

PERLS Fritz, L'io, la fame, l'aggressività, Franco Angeli, 1995, 288 p. (Ego, Hunger and Aggression. A Revision of Freud's Theory and Method, 1942)

Professione counseling. Individuo, azienda, società, atti del Convegno SiCo Lombardia a cura di Donatella de' Marinis e Giovanni Montani, Roma, Il Velcro, 2006, 217 p

ZERBETTO Riccardo, La gestalt. Terapia della consapevolezza, Xenia 1998, 128 p.

### **Testi integrativi**

ARNHEIM Rudolf, Arte e percezione visiva, Milano, Feltrinelli, 2000, 414 p. (Art and visual perception. A psychology of the creative eye, 1974)

DELISLE Gilles, I disturbi della personalità. Psicopatologia Gestalt & D.S.M. 3.-4., Roma, Sovera, 1992, 222 p. (Les troubles de la personnalité)

LOWEN Alexander, Il linguaggio del corpo, Milano, Feltrinelli, 2005, 336 p. (Physical Dynamics of Character structure. The Language of the Body, 1958)

WINNICOTT Donald W., Gioco e realtà, Roma, Armando, 2005, 253 p. (Playing and reality, 1971)

## **Terzo anno**

### **Testi Fondamentali**

PERLS Frederick S., HEFFERLINE Ralph F., GOODMAN Paul , La terapia della Gestalt. Eccitamento e accrescimento nella personalità umana, Roma, Astrolabio, 1997, 510 p. (Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality, 1951- Tit. della cop.: Teoria e pratica della terapia della Gestalt)

NARANJO Claudio, Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica, Roma, Melusina, 1991 223 p. (La vieja y novisima Gestalt. Actitud y practica, 1990)

### **Testi integrativi**

Il mito e il nuovo millennio, a cura di Roberto Ortoleva e Ferdinando Testa, Bergamo, Moretti & Vitali, 2006, 488 p.

KEPNER James I., Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia, Milano, F. Angeli, 1997, 268 p. (Body process. A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy, 1987)

PERLS Fritz, La terapia gestaltica parola per parola, Roma, Astrolabio, 1980, 288 p. (Gestalt Therapy Verbatim, 1969)

POLSTER Erving, Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia, Roma, Astrolabio 1988, 208 p. (Every Persons's Life is Worth a Novel, 1987)

# Programmi sintetici

## ***Storia del counseling***

Definizione di che cosa è il counseling e quali sono i suoi ambiti di competenza

Esame delle definizioni, in ordine cronologico, del Counseling, allo scopo di evidenziare come, attraverso gli anni, la figura del Counselor si è sviluppata

Cenni storici del counseling in Gran Bretagna, negli Stati Uniti,

Il movimento di orientamento

Il movimento psicoterapeutico

Movimenti orientati alla cura della salute

L'assistenza sociale

Il counseling in Italia.

Approfondimento: differenze e convergenze tra il counseling nel mondo anglosassone e il counseling nella realtà italiana

- o Elementi comuni
- o Tempi formativi
- o Requisiti e Titoli conseguiti

Il contratto di counseling :

- o Definizione dell'obiettivo,
- o Verifica costante dell'efficacia degli interventi e risultati raggiunti

Bibliografia

Robert Carkhuff, L'arte di aiutare, Erickson, 1993

Marcella Danon, Counseling. Una nuova professione d'aiuto, Red, 2000

Annamaria Di Fabio, Counseling. Dalla teoria all'applicazione, Giunti Editore , 1999

Annamaria Di Fabio, Counseling e relazione d'aiuto. Linee guida e strumenti per l'autoverifica, Giunti Editore , 2003

Rollo May, L'arte del counseling, Roma, Astrolabio-Ubaldini,1991

Felice Perussia, CUM SOL: immagini del counselor, Giornaledipsicologia.it, Vol 1, No.1, 20 07

Felice Perussia, Psicologo: Storia e attualità di una professione scientifica. Bollati Boringhieri, 1994

Sito AssoCounseling – Definizione di counseling.

Giovanni Turra – Origini e storia del counseling – sito Assocounseling

## ***Fondamenti del counseling***

Le fasi del counseling:

trattazione di come si sviluppa un intervento di Counseling secondo la teoria della Gestalt



Come sviluppare la consapevolezza del cliente

Tecniche utilizzate per aiutare il cliente a far uso delle proprie risorse

Il colloquio di counseling:

la lezione si propone di illustrare ai partecipanti quali sono le differenze tra un colloquio ordinario e un colloquio di counseling professionale, mettendo in evidenza gli elementi che li contraddistinguono, e fornendo elementi di analisi delle diverse componenti del colloquio e del discorso. Un approfondimento particolare è dedicato alle abilità di ascolto, all'arte di fare domande e alle caratteristiche precipue del counselor nel contesto della Terapia della Gestalt, attraverso modalità attive di apprendimento.

Empatia, ascolto attivo e qualità della presenza:

verrà esplorato il concetto di empatia (intesa come facoltà di identificarsi con qualcuno, di sentire ciò che sente, di mettersi al suo posto), al contempo facendo riferimento alla posizione che Perls definiva di sim-patia, che offre al cliente la presenza reale di un partner attento e competente, in un dialogo "Io/Tu" veritiero, senza il rischio di confondersi. Nelle esercitazioni in coppia e triplete l'attenzione verrà posta sulla qualità dell'ascolto e della presenza.

La narrazione nel counseling:

il bisogno di esprimersi è un bisogno biologico innato in qualunque essere vivente.

Per mezzo della parola si riesce a dare consistenza ai pensieri che altrimenti, inconsistenti e aleatori, sfuggirebbero dissolvendosi. La parola quasi a incarnare il pensiero lo rende oggetto concreto pronto anche per essere usato e scambiato. Come se dallo sfondo fluido dei pensieri in figura apparisse così, trionfalmente, la parola.

Nel corso sarà affrontata una parte teorica e bibliografica relativa alla narrazione e una parte esperienziale in cui sperimentarsi giocando con i diversi modi in cui è possibile raccontarsi, dal verbo alla scrittura.

Consapevolezza e gestione delle emozioni del counselor:

viene illustrato il concetto di continuum di consapevolezza nel lavoro col cliente. In relazione a ciò si è trattato di come ciascun counselor può attraversare il proprio vissuto emotivo e utilizzarlo nel lavoro col cliente; infine si è accennato all'importanza della supervisione.

Rispecchiamento e contagio emozionale:

tema dell'empatia declinato in gestalt counseling, in particolare nell' utilizzo di sostegno e frustrazione nel lavoro con il cliente. Attraverso esempi si è introduce il concetto dei neuroni a specchio e l'importanza delle posture nel rispecchiamento con l'altro. Infine si affronta il tema dell'intelligenza emotiva.

## ***Comunicazione, scelte e cambiamento***

La partecipazione al sociale presuppone la capacità di comprendere i segnali altrui e di esprimere i propri: sono queste capacità che consentono il consenso di tutti gli individui attorno ad alcune interpretazioni e rappresentazioni comuni della realtà. In questo insegnamento vengono delineati i principi della teoria della comunicazione, nei suoi concetti generali e in particolare:

Il processo di codifica e decodifica di un messaggio

Il canale che veicola l'informazione e il rumore che la disturba

Vengono poi introdotti i principali modelli di comunicazione e, in particolare, la *Pragmatica della comunicazione* della scuola di Paolo Alto, con i suoi assiomi, i livelli comunicativi di contenuto e relazione.

Nelle lezioni ci si sofferma sui vari tipi di interazioni e sulla comunicazione paradossale.

Particolare attenzione viene data al linguaggio non verbale, sguardo, respiro e prossemica.

Grazie ai modelli di comunicazione, l'allievo diventa consapevole delle proprie abitudini disfunzionali di comunicazione.

Su questo tipo di consapevolezza, ma anche su tutti i lavori sulla consapevolezza, che caratterizzano in modo più peculiare l'approccio gestaltico, si innesta un processo di cambiamento nel modo di pensare, funzionare e comunicare.

Attenzione al linguaggio non verbale:

verranno approfonditi, anche attraverso esercizi in coppia o triplete, i diversi comportamenti non verbali nella comunicazione interpersonale (contatto oculare, espressione del volto, gestualità, atteggiamento corporeo o postura, gestione dello spazio interpersonale, contatto fisico, tono, inflessione e volume della voce) per acquisire una maggiore consapevolezza di più immediati livelli di essere e comunicare.

Tra autoaccettazione e tensione al cambiamento:

viene spiegata l'importanza dell'autoaccettazione come fase di passaggio necessario ad una successiva evoluzione. Solo accettandoci per quello che siamo, possiamo intraprendere un vero percorso evolutivo altrimenti ogni cambiamento sarebbe un nuovo introyetto o adattamento.

## ***Psicologie***

Elementi di psicologia generale:

organizzazione delle funzioni psicologiche attraverso cui l'uomo interagisce con l'ambiente ed elabora rappresentazioni dell'ambiente e di se stesso.

Elementi di psicologia dello sviluppo

conoscenze di base sullo sviluppo psicologico. Particolare attenzione verrà data ai domini di tipo cognitivo, comunicativo, affettivo ed emotivo.

Elementi di psicologia dei gruppi:

differenze epistemologiche tra pratiche gruppali diverse. Potenzialità applicative nel modello gestaltico. Unicità e autonomia del processo di gruppo rispetto all'individuo.

Elementi di PNL nella relazione intersoggettiva:

-La PNL nasce come modello di buona comunicazione

-Il VAK e uso delle modalità sensoriali nella relazione

-Il rapport

Elementi di psicologia dinamica:

impianto teorico e metodologico delle teorie psicodinamiche a partire dalla psicoanalisi ai più recenti sviluppi.

Eredità della psicoanalisi nella Gestalt.

Elementi di neuropsicologia:

le principali scoperte derivate dagli studi neuroscientifici e le relative implicazioni in ambito delle professioni di aiuto in genere e nel counseling nella fattispecie.

Programma:

- il cervello nel suo insieme

- la coscienza

- il modello di Mac Lean, critica a questo modello
- neuroni a specchio
- emozioni
- lavorare con le emozioni alla luce delle conoscenze acquisite
- il cervello traumatizzato, considerazioni e spunti

Elementi transferali e relazione intersoggettiva

connotazione della relazione counselor / cliente nell'incontro reale con *l'altro da sé*.

## ***Altre scienze umane***

Pedagogia immaginale:

la pedagogia immaginale è un orientamento di ricerca e pratiche educative che si situa nel solco dell'ermeneutica simbolica e riconosce come antecedenti significativi autori come Henry Corbin, Carl Gustav Jung, Gaston Bachelard, Gilbert Durand e James Hillman, che hanno in comune con una tradizione che ritroviamo già nella filosofia antica, medievale e rinascimentale, la valorizzazione dell'immagine creatrice come facoltà conoscitiva e la fiducia profonda nell'integrità di un cosmo in cui un'animazione diffusa determina un reticolo di corrispondenze vitali e simboliche in continuo divenire. In essa il termine "immaginale" individua la regione intermedia tra concetti intelligibili e dati sensibili, in cui si collocano le figure psicocorporee di natura immaginativa. Si tratta di simboli ed immagini che ogni elemento della vita restituisce alla sensibilità di coloro che hanno saputo riattivare la percezione immaginativa. Saper "vedere in trasparenza", affinare lo sguardo per le forme che appartengono al mondo immaginale è per James Hillman la sola possibilità per comprendere i movimenti della psiche secondo il linguaggio che le è proprio. Durante la lezione si delineano le basi teoriche dell'approccio immaginale, si sperimenta la particolare modalità dello sguardo che le è tipica utilizzando stimoli dati da opere artistiche, e successivamente, attraverso le tecniche gestaltiche, si lavora sulla reazione/trasformazione operata sul singolo dal contatto con l'opera, traendone elementi di nuova consapevolezza.

Mitopoiesi e archetipi:

raccordare le gestalt individuali con quelle archetipiche attraverso lo studio del mito, evocando la stessa dinamica mitopoietica.

Eros Agape e Filia :

le tre forme dell'amore come competenze esistenziali per comprendere il proprio mondo interiore e quello altrui, vivere nel presente e restare nel flusso della vita.

## ***Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia***

Introduzione alla Psicologia degli Enneaptipi:

una visione integrativa della personalità che riunisce la considerazione dei tratti, dei motivi, degli stili cognitivi e della dimensione esistenziale della personalità. L'enneagramma presenta anche una teoria sulla nevrosi a più livelli e delinea la psicopatologia di ogni enneatipo.

Relazioni intime e dipendenze affettive :

approfondimento delle complesse dinamiche della relazione intersoggettiva aprendosi al quesito, in particolare, su quali siano le caratteristiche che possono definire una relazione come "intima" e quali gli ostacoli che a questa si frappongono.

Come identificare problematiche riferibili a disturbi psichici di natura psicopatologica e come facilitare l'invio per interventi terapeutici professionali.

## ***Etica e deontologia***

Codice etico e deontologico di AssoCounseling

Riservatezza e contratto nel counseling aziendale:

il contratto a tre (counselor, azienda, cliente). La relazione all'azienda. L'alleanza con il cliente.

Lavorare con i minori:

elementi di contrattualità.

Fra garanzia della privacy e riconoscimento della parziale dipendenza del minore.

La "buona dipendenza": dipendenza, contro-dipendenza e sviluppo di autonomia in adolescenza.

Limite e deroghe al dovere di segretezza: la tutela dell'incolumità del minore.

L'emergere del Sé in adolescenza.

Il lavoro con lo "sfondo familiare".

Definizione del setting e primo contatto:

dalla preparazione e definizione del setting (dove, come, quando, quanto tempo e quante volte), all'accoglienza e alle basi per stabilire quella che può essere definita "alleanza collaborativa", cioè un mutuo accordo o contratto che counselor e cliente utilizzano per lavorare insieme. Un'attenzione particolare verrà posta sul comportamento etico e deontologico richiesto.

L'analisi della domanda del cliente e la sua adattabilità a un percorso di counseling:

eventuali invii ad altri specialisti e lavoro d'equipe.

Aspetti normativi inerenti la professione:

aspetti fiscali.

Le associazioni di categoria e la legge 4/2013.

## ***Promozione della professione***

Elementi di marketing

Promozione della professione attraverso la rete comunicativa

Costruzioni di reti di professionisti sul territorio

## ***Fondamenti teorici ed epistemologici dell'approccio gestaltico: primo anno***

Fondamenti teorici ed epistemologici dell'approccio gestaltico:

presentazione dei presupposti epistemologici e metodologici dell'approccio gestaltico al fine di individuare il modello di riferimento e i suoi elementi costitutivi, i suoi fondamenti di carattere filosofico, le integrazioni con altri paradigmi.

Approccio fenomenologico ed esperienziale:

la matrice fenomenologica della Gestalt, la qualità esperenziale del lavoro di counseling, il "qui e ora", il "comprendere" - piuttosto che lo "spiegare" - il fenomeno, la Da-sein analisi.

La relazione individuo/ambiente e l'autoregolazione organistica: L'incontro tra individuo ed ambiente per il raggiungimento della situazione ottimale dal punto di vista del riequilibrio energetico. Come favorire l'autoregolazione dell'individuo a partire dalla acquisizione delle risorse reali disponibili da armonizzare in una strategia che ne consenta la complessiva ottimizzazione.

Il ciclo del contatto:

uno dei temi centrali della teoria della gestalt, il ciclo del contatto, detto anche ciclo del bisogno, offre al counselor strumenti utili per capire il modo di agire del cliente nel raggiungimento dei propri obiettivi. Si lavora sulle proprie modalità in ogni fase del ciclo.

Sensory awareness:

il lavoro sulla consapevolezza ha lo scopo di aumentare la capacità di essere presenti nelle relazioni, consapevoli delle proprie esperienze emotive e capaci di identificarsi empaticamente con i vissuti dell'altro, nonché nel percepire e superare le varie interruzioni di contatto.

La teoria del sé nella gestalt. Il contatto e le sue disfunzioni:

formazione del sé al confine di contatto tra l'individuo e l'ambiente. Vengono analizzate le disfunzioni del contatto: intornismo, proiezione, introiezione, deflessione e si indaga sulle proprie modalità di stare nel contatto.

Intornismo, attraversamento e dinamica figura/sfondo:

si approfondiranno le tecniche di repressione atte al superamento dell'intornismo (il parlare intorno alle cose). Verrà introdotto, inoltre, il concetto di Gestaltung (processo di mettere in forma, creare una forma, una struttura significativa) applicato alla prima fase di una consulenza in cui far emergere sempre con maggior chiarezza dallo sfondo la figura predominante, cominciare a mettere a fuoco il problema, delinearne i contenuti e inserirlo nel contesto della vita del cliente.

Laboratori di approfondimento sui testi base della teoria della Gestalt:

CLARKSON Petruska, Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto, Sovera 1992, 208 p. (Gestalt counselling in action, 1989)

GINGER Serge - GINGER Anne, La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo, Mediterranee 2004, 301 p. (La Gestalt. Une therapie du contact, 1987)

## ***Ricostruzione della storia personale, delle dinamiche familiari e del ciclo di vita: secondo anno***

L'esperimento nell'approccio gestaltico:

- La gestalt: "per una scienza dell'esperienza".
- L'esperimento: dall'"acting out" alla "mise en action".
- Il setting gestaltico come esperienza rituale.
- la migrazione del rituale nelle società complesse.
- la progettazione dell'esperimento.

Continuum di consapevolezza:

La consapevolezza si sviluppa su tre livelli: corpo, emozioni e mente. La fluidificazione dell'energia dell'eccitazione e dell'azione consentirà esperienze fisiche, emotive e cognitive in continua emersione.

Micromovimenti in Gestalt:

negli ultimi anni, l'interesse per la componente non verbale è via via cresciuta nell'ambito terapeutico: osserviamo ed impariamo sempre di più dal corpo in azione. Nel primo anno di vita la comunicazione è non verbale, e al movimento del bambino corrisponde una risposta dell'adulto e viceversa.

Questi "pattern" acquisiti si ripeteranno nello schema di vita e anche in seduta possiamo via via riconoscerli.

Il lavoro sulla polarità e la drammatizzazione:

si effettua un lavoro personale, in cui si assumono di volta in volta aspetti diversi del nostro modo di essere, oppure si "realizza" un dialogo con persone importanti della nostra vita per "sperimentare" un nuovo modo di relazionarci.

La funzione ad-gressiva nella Gestalt:

Perls diede nuova dignità all'espressione di ad-gressività dell'uomo, nel senso di capacità di riconoscere e dare soddisfazione ai propri bisogni, nel rispetto, però, delle libertà altrui. Anche attraverso esercizi di espressione corporea, si indaga sulla propria capacità ad-gressiva e si esplorano le difficoltà ad uscire da una modalità passiva.

Il lavoro sulle figure genitoriali:

Lavoro intensivo di decondizionamento dalle figure genitoriali, concentrato sulla dinamica inerente le componenti di conflitto con i genitori, ancora presenti, per giungere a una successiva fase di riconciliazione con le figure genitoriali interne e l'integrazione di elementi positivi nelle relazioni stesse.

Elementi di gestalt bodytherapy :

la finalità consiste nel far sperimentare fisicamente i sentimenti e i comportamenti per avviare quel processo di consapevolezza che può essere rimasto bloccato e promuovere che tutti gli aspetti del sé mantengano in vita e adempiano a una funzione per l'intero organismo. Mentre si avvia questo processo, sono proposte sperimentazioni per sviluppare e praticare nuove modalità di contattare l'ambiente e di soddisfare i bisogni senza la tensione e la distorsione dovute al conflitto.

Consapevolezza corporea, emotiva e sensoriale:

la consapevolezza è la via per riconoscere e gestire le resistenze che possono frenare il libero fluire del ciclo del contatto, detto anche del benessere. Queste resistenze possono essere una risorsa, quando utilizzate in modo adeguato per la salvaguardia del nostro benessere, ma limitanti il pieno contatto con la vita, quando agiscono in modo automatico e ripetitivo secondo schemi che non ci sono più utili.

Viene presentato il ciclo del contatto secondo la Gestalt, introducendo, per ogni fase, la resistenza che più facilmente si può attivare come impedimento a quella fase del contatto con esercizi che ne attivano la consapevolezza.

Fame e aggressività - la relazione con il cibo:

Il rapporto con il cibo, sia a livello concreto che simbolico, l'immagine corporea, il conflitto sul controllo pulsionale.

Tecniche espressive e repressive:

modalità per favorire l'espressione emozionale e il suo contenimento.

Laboratori di approfondimento sui testi base della teoria della Gestalt:

PERLS Fritz, L'io, la fame, l'aggressività, Franco Angeli, 1995, 288 p. (Ego, Hunger and Aggression. A Revision of Freud's Theory and Method, 1942)

## **Sostegno alla crescita psico-emotiva del cliente e alla messa a fuoco del progetto di vita: terzo anno**

La relazione "io tu" e la dinamica intersoggettiva:

le persone si possono relazionare le une alle altre in una modalità *io-tu* o *io-esso*. Nel primo caso la persona è presente e disponibile per una relazione autentica, pronta a riconoscere e a essere riconosciuta, Nel secondo caso la persona è orientata verso un obiettivo e l'oggetto di interesse è il compito o il fine.

Il processo morfogenetico e dinamica figura/sfondo nella Gestalt:

la progressiva configurazione delle "gestalten" nel percorso evolutivo. Viene introdotto uno schema interpretativo per le situazioni irrisolte e le interferenze, che ostacolano l'entrare autenticamente in contatto con l'ambiente in cui l'individuo si trova nel continuo fluire dell'esperienza.

Arte e Gestalt:

rappresentazione di sé attraverso il linguaggio artistico -creativo, parlare di sé attraverso i colori e la rappresentazione grafica come linguaggio altro

Martin Buber e l'approccio dialogico

Il contributo più importante di Buber è il concetto di dialogo che costituisce il fondamento di tutte le relazioni umane. Nella lezione si mostrerà come il successo di un percorso di counseling dipenda dal saper coinvolgere in modo autentico il cliente, nel provocare e .mettere in moto una vera dialettica.

Radici affettive e immaginative del Se

Dialogo tra neuroscienze e psicologia nel tentativo di comprendere i complessi processi alla base delle capacità immaginative, affettive e alla costruzione stessa della nostra identità

Il corpo nel conflitto:

la struttura corporea può essere vista come una conversazione cristallizzata o un dialogo tra parti del sé in conflitto. Il fine del lavoro sulla consapevolezza è di far emergere nella sperimentazione come sia importante per la persona riappropriarsi della funzione del corpo nella sua interezza come condizione necessaria per la propria salute.

La dimensione esperienziale e la gestalt come stile di vita

La Gestalt è uno stile di vita (Ginger, *Iniziazione alla Gestalt*, pag. 23 – edizione Mediterranee), uno stile di relazione con il mondo intrapsichico e interpersonale. E' il modo di ricercare la qualità di vita fruibile da ogni essere umano qualunque siano le modalità del suo essere al mondo. Da qui deriva la dimensione esperienziale, fondamentale nell'approccio gestaltico, come agente del cambiamento e costruzione del proprio progetto di vita.

Life coaching nell'approccio gestaltico :

Il *life coaching* riguarda il coaching applicato alla vita privata dell'individuo e verte su questioni e scelte personali. Aiuta il cliente ad affrontare le sfide della vita con una focalizzazione più consapevole sugli obiettivi. La teoria della Gestalt, proponendo come temi principali l'autenticità del rapporto con il cliente, la consapevolezza, la creatività, si pone come un modello particolarmente significativo in questo ambito.

L'integrazione delle parti del Sé:

viene illustrato come guidare il cliente attraverso un percorso di rilascio emozionale con la finalità di rivitalizzare le sensazioni corporee che possano sostenere in modo autentico l'espressione dei sentimenti. Viene accennato alla funzione della catarsi emotiva in relazione ai livelli d'esperienza e all'integrazione delle parti.

Laboratori di approfondimento sui testi base della teoria della Gestalt:

PERLS Frederick S., HEFFERLINE Ralph F., GOODMAN Paul , La terapia della Gestalt. Eccitamento e accrescimento nella personalità umana, Roma, Astrolabio, 1997(Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality, 1951- Tit. della cop.: Teoria e pratica della terapia della Gestalt)

NARANJO Claudio, Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica, Roma, Melusina, 1991 (La vieja y novísima Gestalt. Actitud y practica, 1990)

## ***Counseling aziendale***

- Condivisione di aspetti che caratterizzano il contesto contemporaneo e influenzano il mondo delle aziende
- La gestione del cambiamento come competenza professionale imprescindibile
- Il processo di responsabilità
- Le tipologie di intervento in azienda: Consulenza, Formazione, Tutoring, Coaching, Mentoring, Counseling
- Il counseling aziendale: prerogative, tipologie, fasi fondamentali e caratteristiche.
- I livelli logici: uno strumento per leggere comportamenti e convinzioni e per accompagnare il processo di cambiamento

Bibliografia:

Bateson, G. Some aspects of socialization by trance, *Ethos* , III, 2, 1975. (trad. It.: Alcune componenti della socializzazione per la trance, in G. Bateson, Una sacra unità, Adelphi, Milano, 1997).

Biggio, Gianluca. Il counseling organizzativo, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2007.

Borgogni, L., Petitta, L. Lo sviluppo delle persone nelle organizzazioni, Carocci editore, Roma, 2003.

Clarkson, Petruska. Gestalt – Counseling, Sovera, Roma, 1989.

De' Marinis, D., Montani, G., a cura di. Professione counseling: individuo, azienda, società, Il Veltro Editrice, Roma, 2006.

Di Fabio, A. Il counseling aziendale, in "Psicologia e lavoro", n. 116, gennaio-marzo 2000, pp. 46-50.

Dilts, Robert. Il manuale del coach, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2003.

Dilts, Robert. I livelli di pensiero, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 1990.

Feltham, C. What is Counseling? , Sage Publications, Londra, 1995.



Folchini, E., Gaiarin, N., Rinaldi, A. Counseling per manager, Edizioni Guerrini e Associati, Milano, 2005.

Ginger, Serge. La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo, Edizioni Mediterranee, Roma, 2004.

Pagani, P. L. I principi dell'incoraggiamento, Franco Angeli Editore, Milano, 1998.

Perls, Frederick. La terapia Gestaltica parola per parola, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1980.

Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P., La terapia della Gestalt, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1997.

Quaglino, Gian Piero. Scritti di formazione 1978-1998, Franco Angeli Editore, Milano, 1999.

Quaglino, Gian Piero. Scritti di formazione 3, 1991-2002, Franco Angeli Editore, Milano, 2006.

Reddy, Michael. Il counseling aziendale, Sovera, Roma, 1987.

Schein, Edgar H. Lezioni di consulenza, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1992.

Senge, Peter M. La quinta disciplina, Sperling & Kupfer Editori, Milano, 1992.

Walton, M. Counseling as a form of organizational change, Sage Publications, Londra, 1997.

Zerbetto, Riccardo. La Gestalt. Terapia della consapevolezza, Xenia, Milano, 1998.

## ***Il counseling delle dipendenze***

Dopo una carrellata di informazione e approfondimento su cosa significa "Dipendenza Patologica" si condividerà in aula in che aree specifiche il counselor può lavorare con persone dipendenti sia da sostanza che senza sostanza (dipendenze endogene e esogene).

Il termine inglese addiction– in italiano "dipendenza patologica", deriva dal latino *addictus* (termine utilizzato nell'Antica Roma per indicare lo schiavo o il servitore che diveniva tale per non poter pagare i debiti, la cui condizione durava fino all'estinzione del debito) ed emerse negli ambienti scientifici inizialmente per descrivere la condizione di schiavitù che si instaurava con l'uso di droghe.

Per DIPENDENZA si intende un'alterazione del comportamento che da semplice e comune abitudine diventa una ricerca esagerata e patologica del piacere attraverso mezzi o sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica. La persona dipendente perde ogni possibilità di controllo sull'abitudine.

La compulsività si associa al bisogno di assumere la droga (e in genere la sostanza o il comportamento stimolante la dopamina) in dosi sempre maggiori, perché si crea assuefazione, con un innalzamento della soglia di tolleranza e nello stesso tempo desensibilizzazione: per avere lo stesso piacere nei recettori servono quantità maggiori di dopamina (che vengono tollerate, ma allo stesso tempo si è meno sensibili), e in secondo luogo a parità di dopamina prodotta nel cervello servono quantità sempre maggiori dello stimolante.

L'obiettivo di un percorso di Counseling è quello di aiutare il cliente a sviluppare il proprio potenziale umano, la crescita dell'autonomia e della consapevolezza della propria vita. Lavorare quindi su quella parte sana, e non patologica, favorendo questo cammino con l'accettazione, la comprensione, l'ascolto profondo e l'empatia.

Una comunicazione profonda e l'ascolto aiutano il cliente a guardare, ritrovare o scoprire la propria luce. Esiste nell'uomo, come elemento costitutivo della persona, una POTENZIALITA' RELAZIONALE, un'apertura possibile che il counselor può andare a cogliere ed evidenziare affinché il cliente possa esprimerla pienamente; tante volte questa potenzialità è nascosta, legata e non attiva .

Un counselor può sostenere la rinuncia, lo sconforto, la noia, la poca fiducia in se stessi e aiutare il cliente ad incanalare l'energia in qualcosa d'altro di altrettanto piacevole ( progetto di vita ).

Approfondire i fattori (interni ed esterni) che hanno scatenato una possibile ricaduta e aiutare a ricollegarla alle loro difficoltà di gestione delle situazioni di vita.

Attraverso un lavoro esperienziale in aula, si esplorerà queste aree di intervento, la nostra potenzialità relazionale e la capacità di accogliere e sostenere in una relazione di counseling limpida e genuina le difficoltà del cliente a prescindere da quello che fa o che è: con una meditazione guidata si entrerà in contatto con le nostre difficoltà che possono emergere in questo tipo di relazione di aiuto, che possono limitare l'empatia e il sostegno ( introietti, giudizi , pregiudizi ecc).

Verranno inoltre lette in aula alcune testimonianze di clienti dipendenti ( tratte dalla decennale esperienza come del Progetto Orthos ) condividendo quello che emerge con gli allievi.

## ***Il counseling a mediazione corporea***

Se non si ha consapevolezza del corpo, non si ha consapevolezza neppure del sentire e delle emozioni Claudio Naranjo Milano, Il Convegno 1 dicembre 2012

E' da questa precisa osservazione di Naranjo che scaturisce la proposta di avviare il percorso di Sensory awareness, da • Sensory: sensorialità • Aware: bisogno identificato Awareness: presa di coscienza

Il lavoro sulla CONSAPEVOLEZZA ha lo scopo di aumentare la capacità di essere presenti nelle relazioni, consapevoli delle proprie esperienze emotive e capaci di identificarsi empaticamente con i vissuti dell'altro e di far emergere nella sperimentazione come sia importante per la persona riappropriarsi della funzione del corpo nella sua interezza come condizione necessaria per la propria salute e così provvedendo a rilasciare il "trattenuto" Serge Ginger ne: "La Gestalt", tratta la "La parentela orientale della Gestalt" con preciso riferimento alla legge universale del Tao e altrettanto chiara è l'osservazione di Lowen in un suo testo: "In Oriente lo scopo primario è mantenimento della salute, non la cura della malattia, ed esso richiede una visione olistica della salute stessa che manca alla medicina occidentale. In tutta la cultura orientale la salute è considerata in genere uno stato di equilibrio o di armonia fra l'individuale e l'universale." (Lowen, 1990, p. 16). Dalla consapevolezza dei propri gesti è possibile trarre come si rappresenta "la mia relazione con il mondo, il mio modo di vederlo, di sentirlo, la mia eredità, la mia educazione, il mio ambiente". Le due precedenti riflessioni si integrano con uno spunto tratto dalla elaborazione di R Zerbetto " Gestalt", Xenia ed. e dalla teoria della MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e nell'insieme alimentano la riflessione personale della fertile integrazione dell'esperienza Gestalt e MTC Allora da questa partecipazione corale di letture si possono caratterizzare le relazioni tra organi ed emozioni e loro espressione nella loro manifestazione sia nell'armonia che nell'opposto. Le disarmonie producono degli squilibri energetici verificabili con delle metodiche tratte dalla MTC. Ma anche dalla conoscenza e pratica gestaltica ci si orienta alla ricerca del punto di equilibrio seguendo il Ciclo della Gestalt e allora evidenziamo che anche la struttura del SNC (Sistema Nervoso Centrale) è un continuo processo di ricerca del punto di equilibrio tra "Il Simpatico che si associa alle emozioni di "forza": aggressione, affermazione, protesta, eccitazione" e Il Parasimpatico che si associa a tristezza, ferita, vergogna, tenerezza, rilassamento, le emozioni di "vulnerabilità." La permanenza prevalente a richiamare uno dei processi, determina lo squilibrio e ne consegue una alterazione energetica. L'approccio con metodiche integrate si occuperà quindi di stimolare le capacità di recupero del processo della vitalità, in modo da favorirne il riequilibrio, guidandolo nel contempo a prendere coscienza della situazione di squilibrio che ne ha messo in crisi le capacità di adattamento, in modo che quella situazione possa essere modificata e/o abolita Per esercitare questo ruolo di guida non basta la buona volontà: chi accompagna deve essere in grado di individuare tale squilibrio, deve conoscere quindi le leggi naturali che regolano l'adattamento del corpo alla forza di gravità e deve essere in grado di suggerire in modo efficace alla persona come raggiungere un equilibrio migliore. E' la sintonia con riflessioni

tratte da G. Downing, che si traduce operativamente in “Lascia che il passo rallenti fino all’ impercettibile, lascia che arrivi a una completa immobilità. Ciò che conta, soprattutto e prima di tutto è far in modo che l’energia scorra; e poi, in secondo luogo, sentirla, percepirla, acutamente, con la maggiore consapevolezza possibile. La massima pulsazione di energia massimamente percepita nell’*hic et nunc*. Non c’è vetta più alta. L’esperienza quindi dovrebbe concentrarsi nel portare la persona più vicino a questo punto. E nell’educare a pensare che essenzialmente la sua vita mancava proprio di questo. G. Downing.

## ***Distacco e perdita: l’accompagnamento nel lutto***

Come attraversare lutto, separazione, perdita e affrontare il cambiamento che esse inevitabilmente comportano.

## ***Il counseling scolastico***

La scuola è un organismo complesso la cui struttura è regolata dalla qualità delle relazioni tra le sue parti costituenti: gli alunni, i docenti, i genitori e la comunità. In questa *gestalt* il grado di permeabilità dei confini tra i vari attori coinvolti assume un’importanza fondamentale. Il “come” questi confini vengono costruiti, rispettati o superati influenza l’intero processo. Agire in termini gestaltici nel contesto scolastico significa promuovere a più livelli di questo organismo complesso l’autoregolazione organismica, l’adattamento creativo, la consapevolezza, la responsabilità, la reintegrazione fra le parti, la funzione ad-gressiva nell’ottica di favorire lo sviluppo del sé e migliorare la qualità del contatto, sensoriale, emotivo e sociale.

La scuola è il luogo di quel processo di trasformazione che consente all’individuo di germogliare, fiorire e diventare se stesso. In questa “*gestaltung*” si vivono le prime esperienze relazionali, si incontra l’altro, si acquisiscono conoscenze, si costruisce e definisce la propria identità, si iniziano a sperimentare ruoli sociali, si entra nel vivo delle dinamiche di gruppo, ci si trova a sostenere il conflitto con i pari e con gli adulti. Il benessere personale è fortemente influenzato dalla qualità di tutte queste esperienze scolastiche. Appena al di fuori dalla famiglia è in questo contesto educativo che le persone interiorizzano regole, credenze e percezioni di sé che poi influenzano il loro comportamento e il loro sviluppo.

I dispositivi attivati dai servizi di psicologia scolastica hanno lo scopo di promuovere la salute e intervengono nel processo ponendosi come facilitatori, mediatori, contenitori e promotori di azioni orientate a favorire il funzionamento ottimale di tutto l’organismo scolastico agendo (quando possibile) su tutti gli attori coinvolti. Le azioni sono rivolte agli alunni, ai genitori, ai docenti e alla comunità. Ogni dimensione è fondamentale per agire e promuovere cambiamenti sull’intero sistema. Lo spazio di ascolto offre un servizio di sostegno psicologico e di counseling dedicato ai ragazzi che ne fanno richiesta. La consulenza psicopedagogica rivolta ai genitori consente invece di offrire un supporto alla genitorialità ma allo stesso tempo di costruire e consolidare l’alleanza educativa tra scuola e famiglia. Gli interventi di consulenza e formazione a favore degli insegnanti consentono invece di potenziare le competenze emotive, sociali e pedagogiche al fine di migliorare la qualità dell’esperienza lavorativa dei docenti e soprattutto migliorare la qualità della relazione tra docenti e alunni.

Lo psicologo scolastico si trova pertanto a governare la terra di mezzo che sta tra le parti costituenti dell’organismo scolastico. La presenza di questa figura consente al sistema di auto-osservarsi, da un lato, e di rendere il processo più integrato attraverso movimenti più dinamici tra figura e sfondo, dall’altro. Lo psicologo scolastico si rivolge al singolo (alunno, docente o genitore che sia), al gruppo (classe, famiglia, corpo docenti) e alla comunità di riferimento (rete di servizi e altre agenzie del territorio). Ciò presuppone la capacità di stare in una

multidimensionalità complessa in cui è fondamentale stare con e nel processo in ogni sua fase di cambiamento e sviluppo.

La lezione verterà sui principali aspetti teorici, applicativi ed esperienziali della psicologia scolastica. I partecipanti potranno sperimentare direttamente le attivazioni utilizzate con i ragazzi nell'ottica di acquisire competenze e strumenti ma anche di rivivere "qui e ora" la propria esperienza scolastica. La lezione sarà arricchita da spunti teorici e applicativi di psicologia positiva con particolare riferimento all'esperienza ottimale o flow, alla teoria dell'autodeterminazione, all'autoefficacia, all'autostima e al concetto di intelligenza incrementale.