

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione culturale Punto Gestalt Pegasus. Via De Amicis 21 – 30171 Mestre (VE). Codice fiscale 90148860274. Tel. 3385288832. Email info@gestaltinstitute.it. Web www.gestaltinstitute.it.

1.1.1 Denominazione della scuola

Gestalt Institute – Scuola di counseling

1.2 Rappresentante legale

Alberto Dea

1.3 Responsabile didattico

Rita Sommacal

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Rita Sommacal, Alberto Dea

1.5 Corpo docente

1.5.1 Alberto Dea

Supervisor e Trainer Counselor (A0912), Professionista PNL, Medico-Chirurgo, Farmacologo Clinico, Presidente dell'Associazione Culturale Punto Gestalt "PEGASUS", Rappresentante legale Gestalt Institute – Scuola triennale in Gestalt Counseling Integrato di Mestre (VE) - Master in Ipnosi Clinica - Formatore

1.5.2 Beatrice Signorotto

Counselor – Psicologa Clinica e dell'Educazione – Laurea in Filosofia - Docente Universitaria – Ipnologa. Docente al corso biennale di Alta Formazione Pratica del Coaching Integrativo presso IUSVE - Venezia

1.5.3 Rita Sommacal

Trainer Counselor, Professionista PNL, specializzata in Counseling di Coppia e in Conduzione gruppi. Master in analisi scientifica del comportamento non verbale (FACS e Body coding system) NCS – NeuroComScience.

Formatore presso Aziende Sanitarie pubbliche e private e case di riposo per anziani.

1.5.4 Camilla Bernardini

Professional Counselor, Laurea in conservazione dei beni culturali. Consulenze individuali in particolare per adolescenti e famiglie. Ideatrice e conduttrice del gruppo di crescita per adolescenti – "Gruppo STA" – Ass.ne Lambarenè di Padova

1.5.5 Paolo Bressan

Counselor, Insegnante di Biodanza, specializzato in Biodanza per bambini ed adolescenti, Biodanza Clinica. Conduce attività psicomotoria e di biodanza nelle scuole per l'infanzia sul territorio. Laureato ISEF

1.5.6 Gilda Maria Greco

Psicologa, Psicoterapeuta, Supervisor e Trainer Counselor, Costellatrice familiare e sistemica, formazione di 1° e 2° livello EMDR. Training in Psicoterapia Sensomotoria.

1.5.7 Mariacristina Moresco

Supervisor e Trainer Counselor, specializzata in conduzione di gruppi, specializzata in Mediazione Familiare e al Counseling di coppia, Corso base in Mental Coaching. Laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche. Laurea in Scienze Geologiche

1.5.8 Ornella Serafini

Professional Counselor ad indirizzo gestaltico integrato, specializzazione in Counseling Somatorelazionale ad indirizzo bioenergetico, e in Counseling Espressivo Artistico. Diploma di musicoterapia. Ideatrice del modello Biosuono dedicato alla crescita personale con la voce. Vocalcounselor e Vocalcoach.

1.5.9 Sandra Santarossa

Medico, specializzata in Oncologia, Dirigente Medico Oncologia Medica del CRO di Aviano, Counselor ad indirizzo gestaltico integrato, abilitazione all'uso di tecniche di rilassamento a mediazione corporea secondo il metodo Simonton

1.6 Presentazione

GESTALT INSTITUTES nasce a Mestre (VE) nel 2012 sotto il patrocinio dell'Associazione Culturale Punto Gestalt "PEGASUS" impegnata nella promozione e nella diffusione del Counseling. È stata fondata da Alberto Dea e Rita Sommacal e attualmente svolge attività formative rivolte ad Enti Sanitari, Scolastici e Aziendali in genere.

È organizzata in modo da erogare lezioni didattico-esperienziali in Mestre (VE), rivolte alla popolazione e a vari Enti e Associazioni del territorio. In particolare si cita l'Ente bilaterale del Turismo, dove svolgiamo attività di formazione sulla Comunicazione e sul Public Speaking, e la Camera Arbitrale di Venezia e di molte altre città dell'Italia settentrionale e Centrale dove teniamo lezioni sulla Comunicazione efficace nell'ambito professionale. Nella città di Mestre, sempre dalla Scuola, vengono organizzati gruppi di crescita ad impronta gestaltica e viene creata l'opportunità, per gli Allievi, di frequentare incontri di Counseling individuale per lo sviluppo e la crescita personale. Viene inoltre organizzata la Supervisione didattica e la Supervisione per gli Allievi del terzo anno che svolgono il Tirocinio per ottenere il conseguimento del Diploma in Counseling.

1.7 Orientamento teorico

Il Master triennale in Gestalt Counseling integrato prevede una tipologia di insegnamento teorico-esperienziale nella quale gli allievi sono accompagnati a integrare i principi fondanti del modello teorico gestaltico e gli strumenti del colloquio attraverso l'osservazione, la sperimentazione e la pratica con i docenti. L'esperienza diretta di quelle che sono le abilità di Counseling viene considerata essenziale per la reale comprensione delle metodologie e per lo sviluppo armonico degli atteggiamenti relazionali che sono l'essenza stessa del processo di Counseling

La Scuola GESTALT INSTITUTE nasce con l'obiettivo di formare Professionisti della relazione di aiuto integrando le competenze del Counseling Rogersiano e della Gestalt.

Il nostro obiettivo è formare Professionisti Counselor che possiedano una preparazione di base nelle competenze del Counseling al fine di gestire al meglio la relazione di aiuto e di sviluppo personale del Cliente, integrando al Counseling strumenti di altre discipline.

L'Allievo potrà così sviluppare diverse abilità in modo integrato, raggiungere eccellenti livelli di efficacia comunicativa e accelerare i processi di sviluppo e crescita delle potenzialità umane.

Sempre di più assistiamo giorno dopo giorno ad una crescita costante dell'interesse per il Counseling in quanto strumento capace di far fronte ai bisogni di ampie fasce di popolazione nella prevenzione del malessere e promozione di aspetti fondamentalmente collegati alla salute-genesi quali l'autostima, il potere decisionale, il superamento di credenze disfunzionali e limitanti per poter rinforzare il potere personale e orientarlo verso il raggiungimento di obiettivi significativi per la nostra vita.

La rapidità e la flessibilità di queste forme di intervento rendono il Counseling efficace in diversi ambiti:

- Nella promozione del benessere in generale
- Nella crescita personale e spirituale individuale
- Nei contesti lavorativi
- Negli ambiti scolastici
- Nelle Aziende Ospedaliere e le Case di Cura
- Nelle Aziende e nelle Organizzazioni in genere
- Nella selezione del personale

Il percorso formativo si basa sugli assunti teorici dell'approccio Umanistico esistenziale, nello specifico rogersiano e gestaltico, con il contributo delle materie afferenti alle arti espressive e immaginative.

In particolare nell'ambito si propongono quali riferimenti:

- C. Rogers: l'approccio centrato sulla persona;
- F. Perls: Terapia della Gestalt e lavoro sulla consapevolezza;
- V. Satir: Terapia sistemico-familiare
- R. Bandler e J. Grinder: Programmazione Neuro Linguistica
- M. Seligman: Psicologia Positiva

Questi approcci permettono di acquisire una serie di tecniche e strumenti, funzionali a un servizio costruito per il Cliente e con il Cliente al fine di rispondere alle sue modalità di interazione e al raggiungimento dei suoi obiettivi. L'approccio permette di integrare le conoscenze più moderne e avanzate sulla comunicazione umana, l'arte della relazione di aiuto e le tecniche del comportamento non verbale per un approccio su misura, efficace e strategico.

L'unicità e completezza dell'approccio è data da:

- Esperienza e prestigio dei Formatori e della formazione erogata
- Pratica e Laboratori esperienziali: il corso mira a costruire un percorso formativo basato per l'80 % sul learning by doing andando ad integrare in modo specifico competenze teoriche derivanti da percorsi universitari e competenze pratiche derivanti dal mondo del lavoro
- Integrazione e Differenziazione: la scuola si pone l'obiettivo di creare Professionisti con una propria identità etica e deontologica i cui confini di applicazione siano ben chiari, trasparenti e assolutamente di tutela

per la persona promuovendo in qualsiasi contesto un approccio di rete ed équipe con altre figure professionali specifiche

- Utilità della formazione: nella società contemporanea il Counseling è al primo posto nelle richieste dell'utente. Nell'ambito della vita quotidiana, in ambito Aziendale, Scolastico e Sanitario e sempre più in ambito spirituale e sportivo vi è necessità di Counselor preparati.
- Varietà dei Docenti: la varietà di Professionisti Docenti, selezionati e formati in discipline umanistiche e nel campo del Counseling, permette all'Allievo di sperimentare molteplici modalità di approccio al lavoro, il che facilita la personalizzazione del ruolo secondo il principio della valorizzazione dei talenti individuali
- L'applicazione in AMBITI DIVERSI: L'integrazione delle due discipline rende applicabile la professionalità in ambiti non solo clinici ma anche sportivi, manageriali, aziendali

IL COUNSELING ROGERSIANO

Nella nostra Scuola noi abbiamo abbracciato il modello del Counseling Rogersiano che ora andremo brevemente a spiegare.

Diciamo che il Counseling Rogersiano rappresenta l'impostazione fondamentale alla quale, come vedremo più avanti, si innestano gli insegnamenti Gestaltici e di Coaching.

Concetti fondamentali

Nell'introduzione del suo libro "On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy" (tradotto in italiano da Giusti come "Terapia centrata-sul-cliente") Rogers fa un elenco di molteplici scoperte significative che ha appreso grazie alla pratica.

L'autenticità

Nel Counseling Rogersiano, al primo posto troviamo l'importanza dell'autenticità. Lo stesso Rogers afferma: «Mi sono reso conto chiaramente che non produce alcun frutto, a lungo andare, nei rapporti interpersonali, comportarsi come se si fosse diversi da come si è. [...] Non ho trovato assolutamente utile o efficace, nelle mie relazioni con gli altri, tenere una facciata, comportarmi alla superficie in un modo, quando provavo interiormente qualcosa di completamente diverso».

L'accettazione incondizionata

Il secondo concetto presentato da Rogers riguarda l'accettazione incondizionata, sia nei confronti dei Clienti, ma anche e soprattutto nei confronti di se stessi. Questo concetto è fondamentale in quanto fa riferimento al paradosso per cui solo quando ci si accetta veramente si riesce a cambiare. Rogers sostiene infatti che «noi non possiamo cambiare, non possiamo allontanarci da ciò che siamo, finché non accettiamo fino in fondo ciò che siamo. Allora sembra che il cambiamento avvenga quasi inavvertitamente». Inoltre, sempre legato all'accettazione incondizionata, vi è anche un importante risvolto: se basate su questa condizione fondante, le relazioni con i Clienti assumono uno spessore ed una profondità maggiore e più intensa; in poche parole diventano significative ed autentiche, permettendo così un maggiore sviluppo e una modificazione più accessibile ed immediata.

La comprensione empatica

Il terzo concetto fondamentale che Rogers ha elaborato nella sua esperienza pratica di Counseling riguarda il valore della possibilità che ci diamo di capire l'altra persona. Può sembrare un po' articolata o insensata come affermazione ma per Rogers non c'è nulla di più importante del darsi la possibilità di ascoltare veramente l'altra persona. Per dirlo con le sue parole: «La nostra prima reazione di fronte all'affermazione di un altro è una valutazione o un giudizio, anziché uno sforzo di comprensione. Quando qualcuno esprime un sentimento, un

atteggiamento o un'opinione tendiamo subito a pensare "è giusto", "è stupido", "è anormale", "è irragionevole", "è scorretto", "non è gentile". Molto di rado ci permettiamo di capire esattamente quale sia per lui il significato dell'affermazione. Credo che questo avvenga perché comprendere fa correre dei rischi. Se veramente mi permetto di capire una persona posso essere cambiato da quanto comprendo. Tutti abbiamo paura di cambiare». La comprensione empatica ha in realtà un duplice valore: da una parte permette al Counselor di arricchirsi a livello umano, dall'altra permette al Cliente di sentirsi veramente compreso, non giudicato, e quindi libero di avviarsi al cambiamento.

Facilitare al Cliente la comunicazione di sé

Il quarto concetto che Rogers ci presenta è legato alla facilitazione al Cliente dell'apertura di sé. Un buon Counselor è colui che sa creare delle modalità di comunicazione dei sentimenti su misura del Cliente. «Nella relazione di aiuto ci sono molti modi in cui posso facilitare al Cliente la comunicazione di se stesso. Posso creare, con i miei atteggiamenti, un'atmosfera di sicurezza nella relazione che renda maggiormente possibile tale comunicazione. Anche una comprensione particolarmente sensibile, che lo veda come lui si vede, e lo accetti con il suo modo di percepire e sentire, è utile».

Rispettare la visione dell'altro

Quindi, il concetto presentato riguarda la soddisfazione ricevuta dall'accettazione autentica dell'altro. Questo non è sempre facile, ed è, in un certo senso, lo step successivo alla comprensione empatica. Accettare il Cliente e i suoi sentimenti è un'operazione complessa che può essere ancora più difficile in particolari situazioni: ad esempio, quando il sentimento che il Cliente prova nei miei confronti è di ostilità, o quando, al contrario, è di ammirazione, o ancora quando il modo che il Cliente ha di vedere il mondo è completamente opposto al mio. Dicendolo con le parole di Rogers, «ci accorgiamo che è molto difficile permettere ai nostri figli o ai nostri genitori o alle nostre mogli di pensare in modo diverso dal nostro a proposito di certe questioni e di certi problemi. [...] Su scala internazionale poi faticiamo a permettere che un'altra nazione pensi o senta in modo diverso dal nostro. Eppure sono arrivato a rendermi conto che l'alterità della singola persona, il diritto cioè che ciascuno ha di interpretare come crede la propria esperienza e di trovare in essa i propri valori, è una delle potenzialità più preziose della vita. Ogni persona è un'isola in se stessa, e lo è in un senso molto reale, e può gettare dei ponti verso le altre isole solamente se vuole ed è in grado di essere se stessa. Così trovo che quando posso accettare un altro, quando posso cioè accettare i suoi sentimenti, i suoi atteggiamenti, le sue opinioni come parte reale e vitale di lui, l'aiuto a diventare una persona, e ciò mi sembra abbia un grande valore».

L'importanza dei fatti

Rogers sottolinea l'importanza dell'aderenza ai fatti nella valutazione dell'efficacia di un intervento. Inizialmente si può anche avere paura dei fatti, poiché potrebbero dimostrare l'inefficacia delle strategie messe in atto e quindi del nostro operato come Counselor. Tuttavia, per dirlo con le parole di Rogers, «pur avendo ancora molte difficoltà a modificare il mio modo di pensare e di abbandonare i miei vecchi modi di percepire e concettualizzare, sono arrivato a rendermi conto abbastanza chiaramente che tali riorganizzazioni dolorose sono ciò che si chiama "imparare" e che, seppure dolorose, conducono sempre ad un nuovo modo di vedere la vita più soddisfacente, in quanto più fedele».

La vita come processo in divenire

Come ultimo punto dell'elenco dei concetti fondamentali e delle scoperte di Rogers nel Counseling, troviamo la concezione della dinamicità della vita. Infatti è possibile notare come la vita, quando è serena ed appagante, sia un processo fluido. Lo stesso Rogers dice: «trovo di essere nella mia condizione migliore quando posso permettere al

fluire della mia esperienza di trasportarmi avanti in una direzione che segna un progresso verso mete di cui sono a malapena consapevole. Nel fluire della complessa corrente della mia esperienza, e nello sforzo di comprendere la complessità continuamente mutevole, non possono esistere posizioni rigide. Quando sono in grado di vivere nel corso del processo non potrò mantenere alcun sistema di credenze, nessun insieme immutabile di principi. La vita è guidata dalla comprensione e dall'interpretazione mutevole della mia esperienza. È sempre un processo di divenire».

Deve esserci un contatto tra due persone

«Questa prima condizione vuole semplicemente sottolineare che le due persone debbono essere in qualche modo in contatto, e che ognuna di esse produca, nel campo esperienziale dell'altra, qualche differenza tale da poter essere percepita». È generalmente facile riuscire ad osservare se questa condizione viene rispettata o meno, a parte in alcuni casi limite in cui ad esempio ci troviamo di fronte a comportamenti fortemente disadattivi.

Obiettivi personali ed autorealizzazione

Ci sono delle domande che tutti gli essere umani prima o poi si pongono: “qual è lo scopo della mia vita?”, “sto veramente andando nella direzione giusta?”, “che senso ha fare questo piuttosto che quello?”, ecc. Queste sono domande a cui molti in passato hanno tentato di rispondere dando vita a vere e proprie correnti filosofiche. Sono molte le possibili risposte alla domanda sul senso della vita. Alcuni potrebbero dire che la risposta è il glorificare Dio, altri che lo scopo della vita è prepararsi all'immortalità, altri ancora si sono indirizzati verso obiettivi più terreni individuando come scopo ultimo il divertimento, la libertà, la soddisfazione sessuale. Molti al giorno d'oggi vedono come obiettivo della loro esistenza il raggiungimento di specifici beni materiali, ricchezza, potere, conoscenza, una ragguardevole posizione sociale. Altri ancora hanno deciso che il loro scopo è quello di votarsi ad una causa più grande. Come possiamo vedere esiste un'incredibile varietà di ideali per cui gli uomini possono scegliere di vivere.

Rogers tuttavia, dopo vari anni di esperienza diretta, sottolinea una tendenza, un obiettivo di vita personale, presente in tutti i suoi Clienti, che definisce con le parole di Kierkegaard: “essere ciò che veramente si è”.

La vita piena

Rogers ha elaborato, osservando a fondo le esperienze dei suoi Clienti, una particolare concezione di vita piena: «la vita piena non è assolutamente una situazione statica; non è, a mio parere, uno stato di virtù o di appagamento, un nirvana o la “felicità”. Non è una condizione in cui il soggetto è bene adattato, e completamente realizzato o attualizzato. Per usare termini psicologici: non è uno stato di riduzione di energia, o di riduzione di tensione, o di omeostasi». Secondo Rogers il concetto di vita piena è diametralmente opposto ad una condizione di fissità, ma si identifica invece in un processo, in una direzione piuttosto che in una destinazione.

«La “vita piena”, secondo la mia esperienza, è il processo evolutivo volto nella direzione ben precisa che l'organismo umano sceglie quando è intimamente libero di muoversi in qualsiasi direzione; le qualità generali della direzione scelta sembrano, entro certi limiti che preciseremo, universali». Ma come si struttura esattamente questo processo evolutivo? Rogers delinea tre qualità caratteristiche:

L'adattamento creativo

In conclusione potremmo sintetizzare affermando che una persona che vive una vita piena «è capace di permettere all'organismo di funzionare liberamente in tutta la sua complessità e di lasciarsi guidare, fra le molteplici alternative, verso il comportamento che assicurerà la soddisfazione più completa e più autentica dei bisogni esistenti in un momento determinato. Ha fiducia nel proprio organismo e nel suo funzionamento, non perché lo creda infallibile, ma perché, essendo completamente aperto alle conseguenze di ogni decisione, può correggere quelle che si dimostrano inadeguate. Una tale persona è dunque capace di vivere i propri sentimenti senza sentirsi

da essi minacciata, è giudice di se stessa, ma un giudice aperto e disposto a valorizzare tutti i dati da qualsiasi parte derivino; è integralmente impegnata nel processo di essere e di divenire se stessa, e in tal modo scopre di essere profondamente e realisticamente sociale».

Ecco che quindi, da tutte queste caratteristiche, emerge chiaramente come una persona che arriva ad ottenere una vita piena difficilmente potrà essere definita "adattata" alla cultura o all'ambiente, di certo non verrà classificata come conformista, ma, al contrario, sarà una persona creativa, aperta alle esperienze, sicura di sé e della propria capacità di allacciare nuove relazioni con l'esterno. Ma, nonostante questo, una persona implicata in questo processo direzionale è comunque una persona capace di «vivere in modo costruttivo, in armonia sufficiente con la propria cultura da trovare un giusto equilibrio delle proprie esigenze», è in grado, infatti, di compiere un adattamento creativo in qualsiasi situazione, vecchia o nuova che sia.

La tendenza attualizzante

Osservando qualsiasi organismo presente sulla Terra possiamo facilmente arrivare a comprendere come la vita sia un processo attivo e non passivo: sia che l'ambiente in cui si trova l'organismo sia positivo, sia che sia negativo, egli metterà comunque in atto specifici comportamenti che hanno come obiettivo il migliorare e il riprodurre se stesso. È questa tendenza che motiva ogni essere vivente, è una tendenza attualizzante che spinge ogni singola cellula a replicarsi, a differenziarsi, a formare i vari organi e tessuti, e che spinge ogni singolo organismo a riprodursi e a mettere in atto degli specifici comportamenti atti alla sopravvivenza e alla crescita.

«Anche nell'essere umano il fatto che più impressiona è questa tendenza diretta verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità». Ma, allo stesso modo in cui una cellula, se le si fornisce l'ambiente adatto, tende a dividersi per formare l'organismo completo a cui appartiene, così anche l'essere umano, se fa esperienza di situazioni che stimolano la libertà personale di scelta, tenderà al pieno sviluppo delle proprie potenzialità. Il Counselor, in un certo senso, si trova ad essere uno scienziato che cerca di far crescere e completare un organismo da una sola cellula: non può infatti decidere lui cosa diventerà quella cellula, è già scritto nel suo DNA, e allo stesso modo il processo di Counseling non è efficace se si cerca di far prendere al Cliente una specifica direzione anziché un'altra, il compito del Counselor è esclusivamente quello di creare le condizioni migliori affinché la tendenza attualizzante si realizzi.

Un'ulteriore conferma dell'esistenza della tendenza attualizzante risiede nel fatto che gli organismi tendono a preferire stimoli complessi piuttosto che stimoli più semplici. In quest'ambito sono stati effettuati molti esperimenti che hanno avallato e dimostrato questa preferenza andando a studiare comportamenti come quello esplorativo, del gioco e della curiosità. Affianco a questi troviamo invece degli esperimenti contrari, che si sono focalizzati invece sulla deprivazione sensoriale, ma che hanno dimostrato la stessa cosa: ogni organismo ha bisogno di stimoli. Queste scoperte hanno indotto Rogers ad allontanarsi molto dalla concezione freudiana secondo cui la psiche umana è un sistema teso all'omeostasi e alla scarica delle tensioni, ovvero un sistema finalizzato a mantenersi in una situazione completamente priva di stimoli.

Per Rogers vi è, intrinseca ad ogni individuo, una tendenza al completamento e al pieno sviluppo personale, una tendenza che costituisce la base di ogni motivazione e di ogni spinta all'azione. «La gerarchia dei bisogni di Maslow cerca di esprimere in qualche modo il fatto che devono essere soddisfatti, almeno in parte, certi bisogni fondamentali prima che altri bisogni divengano urgenti. È per questo che in certi momenti la tendenza dell'organismo ad autorealizzarsi si esprime nella ricerca del cibo e in altri momenti, per esempio, nella ricerca della soddisfazione sessuale; in ogni caso, a meno che tali bisogni non siano eccessivamente forti, anche queste soddisfazioni sono cercate in modo da aumentare, piuttosto che diminuire, la stima di sé».

Non viene fatta quindi alcuna distinzione tra le varie motivazioni: motivazioni al mangiare, motivazione alla competenza, motivazione alla stima di sé, ecc. «L'organismo umano è attivo e tende a realizzarsi in una certa direzione. [...] Accettato questo, non vedo alcun vantaggio nel porre, per comprendere il comportamento complesso e multiforme dell'uomo, delle astrazioni riguardanti motivazioni specifiche. È certo possibile classificare i fenomeni comportamentali in molti modi diversi; che però questo sia conveniente ed euristico è, per me, molto dubbio. [...] È preferibile formulare le nostre ipotesi basandosi sull'osservazione accurata del fenomeno invece che su una serie predeterminata di motivazioni». Infatti è decisamente più utile, da un punto di vista scientifico, chiedersi "come" piuttosto che "perché". Newton non si è chiesto "perché" cadeva la mela, non ha cercato di capire perché esiste la forza di gravità, ma si è domandato "come", come funziona la gravità terrestre?

Per Rogers la tendenza attualizzante è una sorgente di energia che permette il funzionamento di tutto l'organismo, spingendolo al completamento, alla conservazione e al miglioramento. E la meta non è mai la stessa, ogni essere umano evolverà a modo suo per raggiungere il pieno sviluppo delle sue potenzialità. «Cosicché, per uno, progredire verso la maturità significa raggiungere un livello di autonomia sufficiente per divorziare da un coniuge assolutamente inadatto, mentre, per un altro, significa condurre una vita più costruttiva con il proprio coniuge. Per uno studente significa impegnarsi a fondo per ottenere dei risultati scolastici migliori, per un altro significa raggiungere una maggiore capacità di domarsi e di accettare dei risultati scolastici mediocri».

La possibilità di realizzazione della tendenza attualizzante è però in relazione all'ambiente, quindi per quanto riguarda l'ambito del Counseling, è legata al clima relazionale che si riesce ad instaurare durante i colloqui. Per Rogers non sono importanti le tecniche, l'orientamento terapeutico o la conoscenza scolastica, ma, come abbiamo visto all'inizio del capitolo, l'autenticità (congruenza), l'accettazione incondizionata (considerazione positiva) e l'empatia unite ad un'ulteriore fondamentale condizione che però è puramente fenomenologica, ovvero che il Cliente abbia percezione di questo atteggiamento del Counselor. Il Cliente che si troverà in una relazione con il Counselor caratterizzata da questi aspetti mostrerà, in misura significativa, una modificazione costruttiva ed uno sviluppo positivo della personalità.

Tuttavia accade a volte che l'individuo persegua un obiettivo che è opposto a tale tendenza. Per l'uomo «la possibilità di portare alla coscienza il proprio modo di sentire può essere così distorta, che egli si trova spesso estraniato dalla propria esperienza organismica. Può allora diventare autodistruttivo come nella nevrosi, incapace di mantenere i contatti con la vita come nella psicosi, infelice e diviso come nei disadattamenti che si verificano in ciascuno di noi». Ma come può accadere che un uomo persegua a livello cosciente un obiettivo contrario a quello che segue a livello organismico ed incosciente? Per rispondere a questa domanda occorre fermarci un attimo per cercare di capire come funziona la coscienza.

Solitamente non si ha un livello di coscienza molto alto del fluire dell'esperienza organismica. Questo perché una persona "ben funzionante" ha solamente una lieve percezione a livello cosciente del proprio funzionamento. Come un millepiedi che non ha consapevolezza di tutte le sue gambe e non si deve concentrare per non inciampare, allo stesso modo quando la persona è completa, integrata ed unitaria, non deve concentrarsi per "funzionare bene", non ha consapevolezza dei vari processi che mette in atto per valutare la situazione, li compie e basta.

Quando invece ci troviamo di fronte ad un livello di coscienza di sé molto alto allora significa che il "normale" funzionamento viene interrotto. «La coscienza di sé giunge sino a cogliere questo modo di funzionare solamente quando [...] vi è un contrasto o una rottura tra l'organismo ed il suo ambiente ed allora compito della coscienza di sé è eliminare il contrasto modificando l'ambiente o alterando il comportamento del soggetto stesso». Ecco che allora si verificano delle distorsioni nella percezione della realtà o assistiamo alla messa in atto di comportamenti

anomali o non efficaci, se non anche dannosi, nella specifica situazione. L'obiettivo del pensiero cosciente è quindi quello di rimuovere le cause che l'hanno fatto attivare.

Ovviamente questa è una visione del funzionamento della mente umana che si basa su una concezione positiva dell'inconscio, e che quindi è in netto contrasto con la visione freudiana per cui l'inconscio viene considerato come essenzialmente antisociale. Per Rogers invece «quando l'uomo funziona in modo integrato, unificato ed efficace, ha fiducia nella direzione che sceglie inconsciamente, ha fiducia della propria esperienza immediata di cui, anche se è fortunato, ha solamente qualche percezione momentanea a livello cosciente».

LA DISCIPLINA DELLA GESTALT

Gestalt, parola tedesca difficile da tradurre ma che equivale all'incirca a forma. Gestalten significa "mettere in forma, dare una struttura significativa". Lo scopo della Gestalt è di rendere la persona cosciente della propria forma ovvero dell'interessa di sé tramite l'accettazione di essere un individuo unico, diverso dagli altri e fatto di tante parti che sono differenti. Il metodo per raggiungere tale scopo è la sperimentazione: la Gestalt agevola la scoperta ed esplorazione di se stessi e come stiamo nel mondo. E' una pratica che apre un dialogo tra corpo e cervello e tra i suoi due emisferi, quello razionale (parte sinistra) e quello emotivo (parte destra) che si trova nell'istinto di ciascuno di noi e rappresenta le sedi dei nostri bisogni più istintivi ed arcaici. Il cervello razionale ha il compito di organizzare, progettare, razionalizzare. E' un emisfero molto "pragmatico" e lavora a livello conscio. Il cervello emozionale, invece, è più "disordinato", creativo, istintivo: sente, intuisce, crea ed è maggiormente collegato all'inconscio. L'approccio gestaltico si pone l'obiettivo di integrare parti così diverse al fine di raggiungere un completamento dell'individuo. Il lavoro, quindi, viene svolto sia a livello mentale attraverso l'uso di metafore, immagini, visualizzazione e distorsione di tempo e spazio, sia a livello corporeo tramite il movimento e la messa in azione.

Da un punto di vista storico, l'"invenzione" disciplina della Gestalt si deve a Fritz Perls, psicoterapeuta tedesco, che propone questo termine ad un gruppo di lavoro, il "gruppo dei sette", con cui collaborava per dare forma e contenuto ad un nuovo metodo terapeutico nella New York degli anni Cinquanta.

La teoria del campo

Kurt Lewin, psicologo e sociologo tedesco nato nel 1890, fu il primo a parlare della teoria del campo: secondo lui l'individuo non può prescindere dall'ambiente che lo circonda e in esso cerca il soddisfacimento dei propri bisogni. Il campo è rappresentato proprio da questo rapporto individuo/ambiente. L'uomo considera questo rapporto in maniera positiva o negativa a seconda che riesca o meno ad ottenere soddisfazione dei propri bisogni dal contatto con l'ambiente.

Compito del Counseling ad impronta Gestaltica, quindi, sarà quello di aiutare la persona a soddisfare i propri bisogni e le proprie necessità per il raggiungimento del proprio benessere.

Secondo la Gestalt, in base all'interazione con l'ambiente, l'individuo crea una immagine di sé positiva o negativa.

L'individuo, secondo Lewin, una volta emerso un bisogno/figura, si muove per entrare in contatto con l'ambiente per appagarlo ma poi deve essere ripristinata una situazione di equilibrio omeostatico e di redistribuzione delle energie. Questo concetto, poi elaborato da Perls nella teoria del ciclo del contatto, porta Lewin a dire che l'individuo viene spinto da una pulsione di autorealizzazione a relazionarsi con l'ambiente e ad adottare delle strategie e dei comportamenti creativi per raggiungere i propri obiettivi. Infatti l'esperienza avviene al confine-contatto tra l'organismo e il suo ambiente e da qui può essere "aggredita" e assimilata dall'organismo durante la fase di ritiro in modo da acquisire quella che i gestaltisti chiamano consapevolezza. Se l'individuo interagisce con

l'ambiente le sue esperienze divengono un bagaglio fatto di emozioni, sentimenti, pensieri che formano la struttura dell'individuo stesso e lo rendono consapevole di ciò che è e di come si relaziona con l'altro da sé.

Organismo e ambiente sono sempre in movimento perché le energie sono elementi mutevoli e mai statici.

Quindi: la casa, con le sue fondamenta e con la sua struttura modifica l'ambiente e la natura perché il terreno dove prima cresceva l'erba ora è stato scavato e riempito di cemento e altri materiali. D'altro canto però, la casa viene costruita con il tetto spiovente perché si trova in montagna e deve essere funzionale in quel tipo di ambiente.

Il ciclo del contatto gestaltico

Perls e i teorici della Gestalt ritengono fondamentale che lo scambio sia continuo e finché l'individuo e l'ambiente interagiscono in modo equilibrato e i bisogni di accettazione, di amore, sociali, fisici, spirituali vengono favoriti dall'ambiente, l'individuo vive una situazione di benessere psichico, fisico e mentale. Tale processo di scambi viene definito ciclo di gratificazione dei bisogno o, ancor meglio: ciclo del contatto. L'organismo percepisce delle sensazioni, ne prende consapevolezza e si mette in azione verso l'ambiente per soddisfare i propri bisogni; quando ciò è avvenuto, allora può ritirarsi e stare nel cosiddetto vuoto fertile o punto zero in attesa che emerga in figura un nuovo bisogno. Questo vuoto fertile non è altro che una situazione in cui l'individuo sta, vive e rimane, finché uno stimolo nuovo (gestalt, la forma) emerge alla sua attenzione (emerge dallo sfondo) e quindi si riattiva il ciclo per arrivare allo scopo.

Un paradigma centrale gestaltico è la relazione tra figura e sfondo.

La Gestalt non è interessata alle cause bensì al modo in cui si sviluppano le situazioni, quindi non ai "perché" ma ai "come".

Petruska Clarkson offre un modello di ciclo gestaltico che prevede un inizio ed un termine ed è suddiviso in fasi, per ovvia comodità di chi si avvicina per la prima volta alla Gestalt. E' importante ricordare che il pensiero che sottende tale disciplina si oppone agli schemi rigidi e ritiene invece che il fluire della vita non si può schematizzare o incanalare in strutture fisse. L'alternanza di gestalten nella vita dell'essere umano è continua e si muove:

questo processo di movimento può essere interrotto e vedremo in seguito come, e può durare anni o pochi minuti. Ad esempio: per un individuo che si laurea in ingegneria ci vorranno anni perché il corso di studi finisca mentre per un individuo che ha fame gli basterà aprire un armadietto della cucina e saziarla.

La Gestalt è un processo che si apre ma si deve anche chiudere e non rimanere incompleto. Quando invece la figura tende a non tornare nello sfondo perché è stata soddisfatta ma permane, l'individuo comincia a soffrirne ed è proprio su questi casi che agisce l'intervento di Counseling. Le situazioni irrisolte possono durare nel tempo e minare la percezione della realtà della persona che non funziona più nel qui e ora.

Le fasi del ciclo del contatto

Allo scopo di rendere chiaro e fruibile ai Counselors l'andamento del ciclo del contatto, terremo in considerazione la suddivisione in quattro fasi di Goodman:

1. precontatto,
2. presa di contatto,
3. contatto pieno,
4. post contatto o ritiro.

ma vediamo una ad una:

1. Il precontatto è la fase in cui viene dato uno stimolo dall'ambiente per cui l'organismo inizia prima ad avere delle sensazioni corporee e poi ne prende consapevolezza. Basta ricordare, ad esempio, la sensazione che abbiamo

quando iniziamo ad aver sete, quella gola secca e la bocca asciutta che appunto ci fa rendere conto che dobbiamo bere. In questo caso, mentre l'organismo è nel vuoto fertile, lo stimolo della sete si distingue ed entra in figura, si apre una gestalt.

2. La presa di contatto è la fase in cui l'organismo si attiva per arrivare in contatto con l'ambiente. Inizia un processo per cui l'individuo pensa a delle strategie per arrivare all'obiettivo: la domanda che si pone è "Quali scelte posso operare per....?". Una volta valutate le opzioni, l'individuo prende la sua decisione e la mette in atto. Tornando all'esempio della sete, posso pensare di andare in frigo a prendere una bottiglietta d'acqua o di bere direttamente l'acqua del rubinetto. Ciò che emerge in figura in questo caso è l'acqua.

3. Nel contatto pieno l'individuo entra finalmente in contatto con l'ambiente e raggiunge lo scopo. Tra lui e l'ambiente vi è una confluenza che comporta l'abolizione, da parte dell'individuo, del confine-contatto con ciò che lo circonda. Questo vuol dire che l'acqua del bicchiere finalmente entra nell'organismo e scende ad appagare la sete. L'individuo e l'acqua si mescolano.

4. Con il post-contatto, si può assimilare l'esperienza e integrarla nel bagaglio dell'individuo. Questa fase permette di chiudere la gestalt e di ritornare nel vuoto fertile in attesa che sorga qualcos'altro in figura. A questo punto l'individuo pensa: "Ho bevuto. Ora appoggio il bicchiere sul tavolo e mi sento soddisfatto per ciò che è appena accaduto".

Interruzioni del ciclo del contatto

Secondo i gestaltisti, quando l'organismo completa il ciclo opera uno scambio "sano" con l'ambiente e non si innescano delle nevrosi. Queste invece insorgono, dice Perls, quando il ciclo non viene completato e la persona si blocca in una delle sue fasi che Serge Ginger definisce blocchi del ciclo del contatto. Le interruzioni sono strategie che servono ad evitare l'abolizione del confine-contatto con l'ambiente e sono sane quando risultano funzionali ad alcune situazioni (ad esempio, se mi impedisco di tirare un pugno al mio capo quando mi fa arrabbiare), quando sono flessibili e hanno una bassa o media intensità; sono invece nocive quando si manifestano ripetutamente fino a diventare quasi dei meccanismi stabili e comportano l'incapacità per l'individuo di soddisfare i propri bisogni e di raggiungere gli obiettivi (tornando all'esempio del capo, se mi faccio continuamente rimproverare da lui e subisco senza comunicargli il mio punto di vista) .

L'organismo è naturalmente portato a iniziare e a concludere un ciclo. Non è pensabile vedere un cerchio aperto perché esso non sarebbe più un cerchio: da qui l'importanza data dalla Gestalt alla chiusura degli "affari non conclusi". Tornando a ciò che abbiamo detto nel precedente paragrafo, non è possibile rimanere fermi in uno stadio perché la vita è in costante movimento. Quando il ciclo non viene completato, l'individuo rimane con una gestalt aperta e le sue energie saranno in movimento dentro l'organismo senza la possibilità di fuoriuscire ed è come se durante un'espiazione noi chiudessimo naso e bocca.

La PNL

"La programmazione neuro linguistica è un modello di quel particolare mondo di magia e illusione costituito dal comportamento e dalla comunicazione umani; è lo studio delle componenti della percezione e del comportamento che rendono possibile la nostra esperienza. Con l'espressione programmazione neuro linguistica indichiamo quello che a nostro giudizio è il procedimento fondamentale usato da tutti gli esseri umani per codificare, trasferire, guidare e modificare il comportamento." (Bandler e Grinder)

"Programmazione" deriva dal mondo dell'informatica e dell'elaborazione dati. E' stato scelto in base al presupposto secondo il quale, il modo in cui le nostre esperienze sono immagazzinate, codificate e trasformate è

simile a quello in cui gira il software su un computer. Cancellando, aggiungendo o installando il nostro software mentale, possiamo cambiare il modo in cui pensiamo e di conseguenza quello in cui agiamo.

“Neuro” si riferisce alla struttura neurologica, ovvero i modi in cui elaboriamo le informazioni raccolte dai nostri cinque sensi tramite il cervello e il sistema nervoso.

“Linguistica” si riferisce all’uso dei sistemi di linguaggio (non solo le parole, ma tutti i sistemi di simboli, compresi la gestualità e le posizioni del corpo) per codificare, organizzare e attribuire significato alle nostre rappresentazioni interiori del mondo, oltre che per comunicare internamente ed esternamente.

L’assemblamento delle tre componenti descritte porta facilmente al cambiamento del Cliente. In pratica, attraverso un buon utilizzo del Linguaggio (Linguistica), possiamo stimolare circuiti neuronali (Neuro) che determineranno una modificazione dei processi mentali (Programmazione).

Facciamo esperienza del mondo attraverso i nostri cinque sensi: vista, udito, tatto, olfatto e gusto. Data la quantità enorme di informazioni in entrata, consciamente e inconsciamente cancelliamo ciò a cui non desideriamo prestare attenzione. Filtriamo poi i dati rimanenti sulla base delle nostre esperienze passate, dei nostri valori e delle nostre convinzioni. Alla fine del processo ci ritroviamo con qualcosa di incompleto e impreciso, poiché manca una parte dei dati in ingresso originari. Le informazioni filtrate formano la nostra mappa interiore, che influenza il nostro stato fisiologico e il nostro “ stato di essere”. Questi a loro volta influenzano il nostro comportamento.

Alle origini della PNL vi è il “modellamento” dell’eccellenza umana e da qui ha inizio la storia della PNL, nata nei primi anni Settanta, con la collaborazione di Richard Bandler e John Grinder presso la University of California. Bandler, uno studente di matematica con un particolare interesse per l’informatica, si era trovato a trascrivere alcuni seminari audio e video di Fritz Perls, il padre della terapia della Gestalt e già citato in questa relazione, e di Virginia Satir, fondatrice della terapia familiare. Bandler notò che copiando certi aspetti del comportamento e del linguaggio dei due terapeuti riusciva a sua volta a ottenere risultati simili: così creò un gruppo di terapia Gestalt presso il campus.

John Grinder, professore associato di linguistica presso la stessa università, rimase affascinato dalle abilità di Bandler, tanto che pare gli abbia detto “Se mi insegni come fare quello che fai, io ti dirò cosa stai facendo”. Non ci volle molto tempo prima che anche Grinder riuscisse a ottenere gli stessi risultati terapeutici di Bandler e Perls, semplicemente copiando ciò che Bandler faceva e diceva. In seguito, tramite un processo di sottrazione, eliminando sistematicamente una serie di elementi, Grinder fu in grado di determinare cosa fosse essenziale e cosa invece irrilevante.

Rendendosi conto di essere in procinto di scoprire qualcosa di molto interessante, Bandler e Grinder unirono le forze e insieme scrissero il primo libro di PNL, La struttura della magia, volume che introduceva il primo modello della PNL, il Meta Modello.

La scoperta cruciale fu però il fatto che la nostra esperienza soggettiva del mondo ha una struttura, e che il modo in cui pensiamo alle cose influenza l’esperienza che ne abbiamo.

Il cuore della PNL è composto da una serie di principi detti “presupposizioni”. Queste concise e semplici affermazioni rappresentano modi utili di rapportarsi al mondo e partendo da esse possiamo raggiungere i risultati desiderati.

1. Il significato della tua comunicazione è dato dalla risposta che ottieni. La responsabilità è di chi comunica.
2. Non c’è fallimento, solo feedback.
3. La mappa non è il territorio. L’esperienza che abbiamo del mondo non è il mondo vero e proprio.

La “mappa” è nella nostra mente, sono le nostre percezioni, e il “territorio” è la realtà esterna, il mondo fisico che esiste indipendentemente dalla nostra esperienza di esso. Quello che noi pensiamo non è la verità assoluta ma la “mia” verità...: questo mi porta ad accogliere e rispettare le idee e le mappe degli altri. Il linguista Noam Chomsky aveva dimostrato che la nostra mappa sarà sempre una versione incompleta e imprecisa del mondo esterno, per via di processi di distorsione, cancellazione e generalizzazione che hanno luogo mentre le informazioni entrano attraverso i nostri canali neurologici e linguistici. Spesso i problemi si presentano perché si scambia la propria mappa impoverita della realtà per la realtà effettiva. Arricchendo la mappa le persone sviluppano più opzioni e possibilità di scelta e trovano più facile ottenere ciò che desiderano.

4. L'abilità di cambiare la mappa è spesso più utile che cambiare il territorio. Non posso cambiare l'esterno ma ho la possibilità/responsabilità di cambiare/migliorare me stesso.

5. Le persone non sono sempre i loro comportamenti. In PNL il valore intrinseco positivo della persona è una costante, con una chiara distinzione tra la persona e i suoi comportamenti.

6. Le persone processano le informazioni attraverso i cinque sensi (V, A, K, O, G).

7. Tutto di noi comunica. Non possiamo non comunicare. Alcune ricerche hanno dimostrato che più del 70% della comunicazione è non verbale, che rileviamo inconsciamente attraverso l'osservazione di sottili aspetti della posizione, delle gestualità e delle espressioni degli altri con cui interagiamo. E quando parliamo, chi ci ascolta percepisce il ritmo, la tonalità e l'inflessione della nostra voce. Si può attribuire un significato anche al silenzio.

8. Dietro ogni comportamento c'è una intenzione positiva per chi lo emette. Anche le peggiori azioni per chi le compie hanno una intenzione positiva, a volte vista come l'unica via di possibilità. A volte la mappa si restringe talmente tanto che si vede solo una opzione. E' importante ampliare la mappa! Più opzioni vedo per affrontare/risolvere una situazione più posso scegliere.

“se una persona ha più opzioni tenderà a scegliere quella migliore per lei. Importante avere una mappa ampia per riuscire a vedere tante opzioni.” Virginia Satir

9. Se quello che stai facendo non funziona, fai qualcosa di diverso. La flessibilità è una componente essenziale per ottenere il risultato desiderato.

Il metamodello

Il metamodello è uno strumento linguistico molto potente che ci serve per lavorare sulle convinzioni e per ottenere informazioni di qualità attraverso una serie di domande precise. E' un modello linguistico di precisione utile per accedere alla struttura profonda; ricerca il come funzionano i pensieri nelle menti delle persone e “scava” nelle strutture delle nostre esperienze.

Il metamodello perciò segue la formulazione molto precisa di domande per estrapolare le strategie di pensiero, le strutture di schemi e comportamenti. Aiuta le persone a recuperare informazioni andate perse e a ottenere maggiore chiarezza sui propri problemi.

Fu il primo modello linguistico studiato da Richard Bandler e John Grinder. E' basato da principio sulla grammatica trasformazionale di Noam Chomsky e fu redatto proprio osservando Virginia Satir e poi Milton Erickson.

La comunicazione quotidiana è una rappresentazione sintetica di quello che c'è nel profondo e spesso i messaggi sono incompleti.

Il modo in cui organizziamo e assembliamo le informazioni si ritrova nella strutture del nostro linguaggio. Il linguaggio che ogni persona usa è la comunicazione esterna di quella che è la sua mappa. Nel processo di semplificazione della realtà è indispensabile procedere per generalizzazioni, cancellazioni, distorsioni. Troviamo queste funzioni nel nostro modo di esprimerci.

Con il linguaggio noi dichiariamo continuamente quali sono le convinzioni che sono alla base dei nostri comportamenti.

La struttura del linguaggio tende a stabilizzarsi: le esperienze hanno originato delle convinzioni, la loro ripetizione ha rafforzato queste convinzioni e favorito lo stabilirsi di alcune connessioni. Il linguaggio inoltre influenza a sua volta il modo di fare l'esperienza, nella direzione di rafforzare le convinzioni piuttosto che smentirle. Così può diventare una gabbia.

Per stabilire un certo equilibrio è necessario conservare la possibilità di adeguare le nostre risposte e riorganizzare la mappa. Spesso la rigidità del nostro linguaggio, espressione della nostra struttura profonda, ci impedisce di andare in questa direzione. Noi usiamo il linguaggio per rappresentarci la nostra esperienza (chiamiamo questa attività ragionare, pensare, fantasticare, raccontare) e per comunicare a vicenda il nostro modello o rappresentazione del mondo (lo chiamiamo parlare, discutere, scrivere, cantare..)

“Quando comunichiamo non siamo consapevoli del processo con cui scegliamo le parole per rappresentare la nostra esperienza . Non ci rendiamo conto del modo in cui ordiniamo e strutturiamo le parole che scegliamo. Dire che la nostra comunicazione, il nostro linguaggio, è un sistema significa dire che ha una struttura, che c'è qualche insieme di regole che determina quali successioni di parole avranno un senso, rappresenteranno un modello della nostra esperienza” (Bandler-Grinder, La struttura della magia, p.40)

Nella quotidianità ci esprimiamo attraverso una struttura superficiale del linguaggio.

Questa cancella, generalizza, deforma o distorce, riduce e impoverisce quella che chiamiamo struttura profonda del nostro linguaggio ,cioè la rappresentazione linguistica completa della nostra esperienza.

Scopo del metamodello è quello di

- arricchire, di accrescere la flessibilità e variabilità di risposta delle persone: più sono le informazioni disponibili, maggiore diventa la possibilità di scelta

- identificare le cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni problematiche analizzando la struttura superficiale di ciò che viene detto.

La maggior parte delle domande volte a recuperare alcune delle informazioni perdute cominciano con “COME” e “COSA”, non con “PERCHE’”, dato che lo scopo è quello di ottenere maggiori informazioni.

ANALISI TRANSAZIONALE (A.T.)

L'Analisi Transazionale, che è una teoria sistematica ai fini della crescita e del cambiamento della persona, si basa sui seguenti assunti filosofici:

- Ognuno è OK.
- Ognuno ha la capacità di pensare.
- Ognuno decide il proprio destino, e queste decisioni possono essere cambiate.

L' A.T. in sostanza fornisce un quadro di come siamo strutturati dal punto di vista mentale. A questo fine utilizza un modello in tre parti, noto come Modello degli stati dell'io. L'A.T. fornisce anche una teoria della comunicazione. L' A.T. offre infine una teoria dello sviluppo infantile. Il concetto di copione spiega come gli schemi di vita attuali abbiano origine nell'infanzia. Nel quadro del copione, l'A.T. elabora spiegazioni di come nella nostra vita da adulti noi continuamente riproponiamo delle strategie infantili anche quando esse generano risultati autolesionistici o dolorosi.

Origine e sviluppo

Eric Berne, medico psichiatra canadese dell'esercito statunitense, partendo da una sua personale esigenza relativa ai processi del pensiero intuitivo elaborò una nuova teoria gettandone le basi.

Egli prese in considerazione il funzionamento relazionale degli individui ovvero i meccanismi con cui gli individui interagiscono fra loro, a cui diede il nome di transazioni.

Il modello degli stati dell' "IO" (modello GAB)

Uno stato dell'io è un insieme di comportamenti, pensieri ed emozioni tra loro collegati. È un modo attraverso il quale noi manifestiamo una parte della nostra personalità in un dato momento.

Ci sono tre stati dell'io distinti.

- Genitore
- Adulto
- Bambino

Più in dettaglio:

lo Genitore: quando pensiamo, sentiamo e ci comportiamo in modi che sono una copia di quelli dei nostri genitori, o di persone che per noi sono state figure genitoriali. In questo stato facilmente emettiamo giudizi sul mondo e su ciò che "deve o non deve" essere, proprio come fanno solitamente i genitori.

lo adulto: quando pensiamo, sentiamo e ci comportiamo in relazione a ciò che sta avvenendo intorno a noi qui e ora, utilizzando tutte le risorse a nostra disposizione. In questo stato ci rendiamo conto di agire come problem-solver. Le emozioni dell'adulto sono adeguate ad affrontare la situazione immediata.

lo bambino: quando pensiamo, sentiamo e ci comportiamo come facevamo quand'eravamo bambini. In questo stato scopriremo con tutta probabilità che stiamo "provando emozioni".

Noi abbiamo bisogno di tutti e tre i nostri stati dell'io. Dell'Adulto, per la soluzione dei problemi del qui e ora, che ci permette di affrontare la vita in modo efficace. Per adeguarci bene alla società abbiamo bisogno dell'insieme di regole che portiamo in noi nel nostro Genitore. Nello stato del Bambino infine, abbiamo nuovamente accesso a quella spontaneità, a quella creatività e a quel potere intuitivo che avevamo nell'infanzia.

Analisi funzionale degli stati dell'io

Ogni stato dell'io è stato suddiviso per permetterci di vedere in che modo lo utilizziamo

1. Stato dell'io Genitore

Il Genitore Normativo è colui che dice cosa fare, controlla e giudica; egli usa giudizi e preconcetti adottati dagli altri.

Positivo: quando le direttive genitoriali agli altri mirano autenticamente a proteggerli o a promuovere il loro benessere.

Es: attraversa la strada sulle zebra...

Negativo: quando i comportamenti genitoriali comportano uno sminuire dell'altro.

Es: sei un incompetente non hai capito nulla...

Il Genitore Affettivo è colui che si prende cura e crea limiti.

Positivo: quando mi prendo cura con rispetto di me stesso e degli altri.

Es: vediamo di capire insieme...

Negativo: quando do aiuto da una posizione di superiorità che svaluta l'altro.

Es: lascia là che faccio io...

2. Stato dell'lo Adulto

Nell'adulto risiede:

- l'esame della realtà e del problem solving
- pensiero nel qui e ora
- risposte emotive nel qui e ora
- la valutazione del contenuto degli stati lo Genitore e lo Bambino

3. Stato dell'lo Bambino

Il Bambino contiene tracce arcaiche e le sedimentazioni emotive della prima infanzia. E' la sede dei bisogni, degli atteggiamenti e dei comportamenti della nostra infanzia, la soddisfazione o l'insoddisfazione verso qualcosa o qualcuno, introiettata e memorizzata come valore positivo o negativo. Determinerà il prodotto della vita sentita che si svilupperà in fantasia e creatività o al contrario il senso di colpa o la frustrazione.

Il Bambino Adattato è colui che rispetta le regole. Da piccoli abbiamo imparato ad adattarci alle esigenze dei genitori per vivere tranquilli e conformarci a quello che i genitori si aspettavano da noi. (così da poter ricevere in cambio le carezze desiderate).

Positivo: quando il riproporre schemi di adattamento alle regole mi permette di ottenere ciò che voglio senza disagio per noi stessi e per gli altri. Sono tutte le regole che seguiamo per vivere bene nel mondo con gli altri.

Negativo: quando riproponiamo schemi infantili di comportamento che non sono più adeguati alla nostra situazione di adulti.

Il Bambino Libero è colui che si comporta in modo autonomo rispetto alle pressioni dei genitori.

Positivo: quando esprimiamo emozioni in sicurezza.

Negativo: quando esprimiamo emozioni senza limite e sicurezza.

L' A.T. è uno strumento per cambiare e sostituire questi schemi vecchi e non più produttivi con nuovi schemi che facciano pieno utilizzo delle nostre opzioni di persone adulte.

Le transazioni

Quando comunichiamo, possiamo farlo da uno dei tre Stati dell'lo ed il nostro interlocutore altrettanto. A questo punto si ha una transazione: un qualsiasi tipo di comunicazione con relativa risposta. La comunicazione di apertura è detta stimolo (S), ciò che viene rinviato è detto risposta (R).

Nessun tipo di transazione è "buono" o "cattivo" in se stesso. Scrive Stephen Karpman: "noi possiamo scegliere di effettuare transazioni in qualsiasi modo vogliamo. In particolare possiamo scegliere nuovi modi di effettuare transazioni così da interrompere il nostro modo abituale, fastidioso e bloccato di reagire con gli altri". Lo scopo è cambiare ciò che sta avvenendo e liberarci. Per ottenere questo dobbiamo far uscire l'altro dal suo stato dell'lo, o cambiare il nostro stato dell'lo, o entrambe le cose. La finalità del Counselor che utilizza tale disciplina è quella di aiutare la persona ad esprimersi maggiormente come stato adulto o come genitore affettivo o normativo positivo o come bambino libero o adattato positivo.

Le carezze

Una carezza è definita come unità di riconoscimento.

Noi abbiamo bisogno di carezze e se non le otteniamo ci sentiamo deprivati.

La scelta di Berne del termine carezza si riferisce a questo bisogno infantile di essere toccato. Da adulti, affermo, noi aneliamo ancora a un contatto fisico; tuttavia impariamo anche a sostituirlo con altre forme di riconoscimento.

Un sorriso, un complimento o al limite anche un'occhiata storta o un insulto sono tutte cose che ci mostrano che la nostra esistenza è stata riconosciuta. Per indicare questa nostra esigenza di riconoscimento da parte degli altri Berne utilizzò il termine bisogno di riconoscimento.

Si potrebbe pensare che le persone cerchino sempre carezze positive ed evitino quelle negative. In realtà noi operiamo secondo un principio diverso: qualsiasi tipo di carezza è meglio di nessuna carezza.

Questa idea è sostenuta da svariati studi sullo sviluppo animale. (René Spitz)

Si noti come qualsiasi transazione è uno scambio di carezze. Non a caso Berne definì il bisogno di carezze come "fame di stimoli".

Da bambini piccoli noi proviamo ogni tipo di comportamento così da scoprire quale ci fa avere le carezze di cui abbiamo bisogno. Significa che quando un particolare comportamento si rivela utile per farci avere delle carezze tenderemo a ripeterlo. E ogniqualvolta otteniamo un'ulteriore carezza da esso diveniamo sempre più pronti a utilizzarlo nuovamente in futuro (tornaconto).

Per quasi tutti ci sono state delle volte in cui non abbiamo ottenuto le carezze positive di cui avevamo bisogno o che volevamo. In queste occasioni abbiamo escogitato dei modi per ottenere carezze negative. Per quanto dolorose fossero le preferivamo alla temuta alternativa di essere lasciati privi di carezze. Nella vita di persone adulte può darsi che riproponiamo questo schema infantile e continuiamo a cercare carezze negative. Questa è la fonte di alcuni comportamenti che sembrano apparentemente autopunitivi.

Il copione

"Il copione è un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta decisiva" Berne

Ciascuno inizia a scrivere la propria storia alla nascita. All'età di quattro anni abbiamo già deciso le parti essenziali della trama. Dai sette ai dodici anni la trama è completata in tutti i principali dettagli. Durante l'adolescenza rivediamo e aggiorniamo il copione con personaggi più aderenti alla vita reale. Come tutte le storie, la storia della nostra vita, ha un inizio, un punto di mezzo e una fine. Può essere tragica o comica, emozionante o noiosa, fonte di ispirazione o banale. Probabilmente da adulti vivremo questa nostra storia senza più memoria cosciente di averla scritta fin dall'inizio.

Perché il copione? (origine)

Le decisioni di copione rappresentano la migliore strategia che ha il bambino per sopravvivere. Prese sulla base delle emozioni e dell'esame di realtà del bambino, sono le strategie migliori che gli permettono di vedere esauditi i suoi bisogni.

Cosa è il copione e cosa significa?

Eric Berne così definisce il copione di vita: "Il copione è un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta decisiva"

Perché un piano di vita?

Significa che gli schemi di vita degli adulti sono influenzati, o meglio plasmati, dalle esperienze infantili.

Che tutto ciò che fa il bambino nell'infanzia per ricevere carezze, è perpetuato tutta la vita con lo stesso scopo di ricevere carezze.

Perché è decisionale?

Il copione è decisionale nel senso che ogni bambino decide quale sarà il suo piano di vita a seconda di come risente gli eventi intorno a lui. Il copione è rinforzato dai genitori nel senso che i messaggi verbali e non verbali che

i genitori inviano al bambino costituiscono la struttura di riferimento in risposta alla quale vengono prese le principali decisioni di copione. Il copione ci agisce al di là della nostra consapevolezza. In questo senso, finché noi siamo dentro il nostro copione-struttura di riferimento noi non facciamo altro che interpretare la realtà in modo tale che essa appaia giustificare le nostre decisioni di copione. Il piano di vita culmina in una scelta decisiva. Quando il bambino piccolo scrive la propria vita, ne scrive come parte integrale anche la scena finale. Tutte le altre parti del copione, dalla scena iniziale di apertura in poi, sono programmate per portare a quella determinata scena finale, il proprio tornaconto. In altre parole il bambino decide quale sarà il suo piano di vita che non sarà determinato unicamente dalle forze esterne quali genitori o ambiente.

Quando cadiamo nel copione?

In particolare quando:

-la situazione qui e ora è percepita come fonte di stress

-c'è una rassomiglianza tra la situazione qui e ora e una situazione di stress vissuta nell'infanzia.

Cioè quando, nel linguaggio dell'A.T., diciamo che la situazione attuale è un elastico che riporta ad una situazione vissuta nell'infanzia.

Perché il copione ci sembra così importante?

Perché sembra offrire una soluzione magica, sicura e certa per risolvere il problema di fondo rimasto irrisolto fin dall'infanzia: come ottenere amore e accettazione incondizionati. Ma capiamo bene che dentro al copione noi stiamo cercando di affrontare problemi adulti con strategie infantili, e questo non può funzionare. L'Analisi Transazionale insegna ad usare il nostro Adulto per risolvere i problemi. Il primo passo è acquisire la consapevolezza del nostro copione, per poi imparare nuovi comportamenti.

"il copione è ciò che l'individuo, nell'infanzia, ha deciso di fare, e il corso della vita è ciò che realmente accade!"

Berne

..siamo liberi di scegliere e cambiare!

Copione e posizioni di vita

Le posizioni di vita sono parte di ciò che dà origine al copione. Sono gli atteggiamenti fondamentali che una persona assume circa il valore di sé e degli altri e come giustifica le proprie decisioni e il proprio comportamento.

Esse si possono suddividere in

- io sono ok, tu sei ok : copione vincitore

(una persona che realizza il suo obiettivo dichiarato)

- io non sono ok, tu sei ok

io sono ok, tu non sei ok : copione perdente

io non sono ok, tu non sei ok

(una persona che non realizza l'obiettivo dichiarato)

- io non sono ok, tu sei ok : copione banale

(una persona che tira a campare giorno per giorno, nella vita non fa nessuna grande vincita ma neanche nessuna grande perdita)

Ogni bambino, per ricevere le carezze di cui ha bisogno, adotta una di queste posizioni e tenderà poi a costruire tutto il resto del copione in modo che collimi con essa.

VOCE E COUNSELING

Nel nostro ordinamento abbiamo ritenuto di dare importanza all'utilizzo della voce sia durante gli incontri di Counseling individuale sia quando ci troviamo a condurre un gruppo di Counseling o a fare didattica.

Le cinque caratteristiche della voce sono rappresentate da

1. timbro
2. tono
3. volume
4. pause
5. ritmo
6. colore

Il timbro della voce è una caratteristica personale e dipende dall'anatomia e dalla conformazione fisica della laringe e delle corde vocali. Difficile modificare tale caratteristica.

Il tono della voce, invece, comunica significati diversi all'interlocutore, a seconda di come lo utilizziamo:

Tono della voce alto = sensazione di fare una domanda

Tono della voce medio = è quello delle affermazioni

Tono della voce basso = modalità per dare ordini

Se l'interlocutore ha un momento di distrazione: tono di voce alto e sopracciglia sollevate. Il pubblico facilmente si aspetta qualcosa e si concentra nuovamente sull'oratore, perché tale atteggiamento crea attesa.

Il volume serve per poterci far sentire in caso di eccessiva distanza o di interferenze e disturbi esterni alla comunicazione

Le pause servono per attirare maggiormente l'attenzione

Il ritmo, invece, ha la caratteristica di modificare lo stato del nostro interlocutore: un ritmo veloce, per periodi brevi, aumenta l'eccitazione e l'attenzione, mentre un ritmo lento calma l'interlocutore

Per colore si intende quando utilizziamo la voce lasciandola emozionare quando serve: questa modalità aumenta l'interesse di chi ascolta e fa sì che la persona si immedesima maggiormente in quello che viene espresso in quel momento

Nella nostra impostazione di lavoro l'utilizzo della Paralinguistica e quindi della voce è un elemento fondamentale per migliorare la comunicazione e renderla sempre interessante e avvincente.

METAFORE

Lo scopo del Counseling è quello di offrire al Cliente l'opportunità di esplorare i propri bisogni e riconoscere gli schemi di pensiero e di azione adottati per giungere al loro soddisfacimento. In una situazione di disagio o di ricerca esistenziale, vi possono essere bisogni profondi, tenuti sullo sfondo, che possono essere portati alla consapevolezza solo se stimolati in modo indiretto. È interessante scoprire come la metafora, specchio dello specchio, possa essere usata per portare, dolcemente e indirettamente, il Cliente a esplorare bisogni profondi, bisogni che, a un approccio diretto, non sarebbero riconosciuti né accettati.

Le metafore sono degli specchi che riflettono le immagini che abbiamo di noi stessi, della vita e degli altri. Come Alice, possiamo passare attraverso lo specchio e viaggiare oltre l'immagine che lo specchio ci rimanda, entrando nel campo dell'immaginazione creativa dove le immagini metaforiche possono diventare una chiave che apre nuove possibilità di illuminazione (insight) e di cambiamento.

Il potere della metafora nella relazione di aiuto

La metafora (dal greco μεταφορά, da metaphérō, «io trasporto») è una figura retorica che implica un trasferimento di significato. Nella Poetica, Aristotele la definisce come quel procedimento linguistico che comporta il trasferimento del nome di una cosa a un'altra cosa. La metafora si genera pertanto quando, al termine che normalmente occuperebbe il posto nella frase, se ne sostituisce un altro la cui "essenza" o funzione va a sovrapporsi a quella del termine originario creando, così, immagini di forte carica espressiva. Differisce dalla similitudine per l'assenza di avverbi di paragone o locuzioni avverbiali ("come"). Per Aristotele, il fare o capire le metafore richiede la capacità di scorgere le somiglianze ed è pertanto una forma di conoscenza. La metafora non è solo un trasferimento, ma è un trasferimento che è una evidenza immediata - ma evidentemente non consueta, inattesa - grazie alla quale si vedono le cose mentre agiscono: le metafore aiutano a mettere la cosa sotto gli occhi.

La metafora come ponte

La forza della metafora si basa sull'assunto che gli individui, le famiglie, i gruppi sociali e l'umanità nel suo insieme strutturano la realtà per immagini, in modo metaforico. Per Freud, il pensare per immagini sta più vicino ai processi inconsci rispetto al pensare con le parole.

Il potere della metafora consiste nell'attraversare i confini: rappresenta una sorta di trasformazione linguistica ed esperienziale. Il potere della metafora sta proprio nel fatto che essa ci porta oltre il nostro più immediato livello di percezione. La metafora consente al Cliente di cogliere improvvisamente una cosa che al momento gli sfuggiva, facendola apparire in figura e canalizzando i processi dell'attenzione, è un valido processo per l'insight.

Nel Counseling le metafore offrono nuove possibilità di scelta, in particolare nuovi modi di guardare le cose. Le metafore possono essere utili all'interno di un colloquio, in quanto:

- Possono offrire insight improvvisi - spostamento della visione.
- Sono meno minacciose e provocatorie delle affermazioni dirette e, abbassando la critica, diminuiscono le resistenze.
- Sono delle proiezioni e come tali significano cose diverse per soggetti diversi (possono essere recepite oppure no, senza compromettere la relazione).
- Permettono di dire qualcosa senza rivolgersi direttamente alla persona.
- Facilitano il rapport (stato di comprensione, armonia e accordo, totale coinvolgimento senza prestare attenzione a ciò che succede intorno).
- Consentono di fare riferimento alle cose, evitando i discorsi moralistici.
- Suggestiscono soluzioni ai problemi.
- Aiutano la persona a riconoscere se stessa, parlando di altre persone che si sono comportate nello stesso modo in situazioni analoghe.
- Danno idee e accrescono la motivazione narrando racconti di persone che hanno superato problemi simili.
- Chi crea la metafora, dipinge un quadro con le parole, combinando, e di fatto integrando, la comunicazione immaginifica (non lineare) con la comunicazione verbale (lineare).

Nell'esprimere e nel suscitare la metafora, pare che il suo contenuto (le immagini) sia elaborato dall'emisfero destro, mentre la sua struttura o forma (come parola pronunciata nell'ambito di un discorso verbale) sia elaborata nell'emisfero sinistro. La metafora costituisce quindi un mezzo per stabilire una comunicazione con l'emisfero destro, permette di ottenere una ristrutturazione della situazione problematica e osservare da una diversa prospettiva.

Le metafore del Cliente

Entrare nel campo delle immagini metaforiche richiede uno spostamento dell'attenzione dal significato logico associato al contenuto della comunicazione al significato analogico associato all'immagine stessa. Ed è importante sottolineare come le metafore del cliente siano assai più significative rispetto a quelle che potrebbero essere proposte dall'operatore: quest'ultimo infatti è molto più efficace se guida il processo seguendo il cliente mentre crea un racconto attraverso l'esplorazione delle proprie immagini.

Una volta completata l'esplorazione dell'immagine, l'operatore invita il cliente a trasformare la metafora: Se potesse cambiare l'immagine in qualche modo, come la cambierebbe per sentirsi maggiormente in una condizione di benessere? Una volta che il cliente ha esplorato l'immagine metaforica originaria e trasformato l'immagine, l'operatore lo guida fuori dal campo dell'immaginazione, facendogli ripercorrere a ritroso il ponte metaforico per ritornare al campo del discorso logico e al mondo esterno della vita di ogni giorno.

L'esplorare e il trasformare le immagini create dal cliente coinvolge direttamente i suoi processi cognitivi metaforici. In questo caso, il compito dell'operatore è soprattutto quello di guidare e facilitare il processo: "questo è interessante. Giochiamo un po' con questa immagine e vediamo dove ci porta...."

Le metafore dell'Operatore

Ci sono momenti, all'interno del colloquio, in cui l'operatore ritiene opportuno introdurre una metafora, specialmente con clienti che le usano raramente. In questo caso, l'operatore pone l'attenzione sulla propria immagine interna e la offre al cliente. Potrebbe dire:

"Quando lei stava parlando di [...], proprio adesso, ho avuto un'immagine di [...]. Questo è conforme alla sua esperienza della situazione di cui stava parlando? E' importante che l'operatore si ponga in posizione dubitativa, senza presumere di conoscere i contenuti del mondo interiore della persona e lasciando la libertà di confermare o meno l'aderenza dell'immagine proposta. In questo caso, gioca un ruolo importante la connessione empatica con il cliente. Il Counselor allora diventa il sarto che confeziona su misura l'abito, essendo egli in grado di riconoscere il tipo di personalità del cliente da come egli ama vestirsi. Per essere efficaci, le interpretazioni metaforiche generate dal counselor devono creare una metafora che catturi accuratamente l'esperienza e le dinamiche del cliente in modo che siano coinvolti i processi metaforici cognitivi e neuropsicologici di quest'ultimo. La storia narrata dal counselor dovrà quindi essere strutturata a partire da un isomorfismo con la configurazione dei vissuti del cliente: La metafora isomorfa è quella che ha un parallelismo strutturale che ricopia la situazione in questione. A una signora che ha il problema di due figlie che si accapigliano le si dovrebbe parlare di un giardiniere che dovrebbe curare due roseti che si arruffano e s'ingrovigliano reciprocamente.

Secondo Erickson, mentre si dà alla mente conscia un messaggio (in forma di concetti, idee, storie, immagini) che la tiene occupata, si invia di nascosto alla mente inconscia un altro messaggio tramite l'implicazione e la connotazione. Mentre la mente conscia è all'ascolto degli aspetti letterali dell'aneddoto, le suggestioni accuratamente predisposte che vi sono inframmezzate attivano associazioni inconscie e significati variabili che traboccano infine nella coscienza.

L'esplorazione della metafora

Proprio come la metafora è fonte di novità e cambiamento nel linguaggio, esplorare e trasformare le immagini metaforiche di una persona può essere una fonte di novità e cambiamento nella relazione d'aiuto.

Esplorazione dei significati metaforici: Quali paralleli vedi tra la metafora e la situazione attuale? Come potresti modificare l'immagine metaforica per sentirti meglio?

La metafora della guerra

Nel loro importante libro del 1980 *Metaphors we live by* (Le metafore con cui viviamo), Lakoff e Johnson suggeriscono che, basandosi sull'evidenza linguistica, la maggior parte del nostro sistema concettuale è di natura metaforica. Secondo questi autori, le metafore strutturano il modo in cui percepiamo, il modo in cui pensiamo e ciò che siamo, e si riflettono nel nostro linguaggio di tutti i giorni in una grande varietà di espressioni.

All'interno di una discussione, per esempio, spesso si usa un linguaggio legato alla guerra:

- Le tue affermazioni sono insostenibili,
- Egli attaccava ogni punto debole del mio ragionamento,
- Le sue critiche andavano dritte al bersaglio,
- Ho demolito il suo ragionamento.

Gli autori ci fanno notare che all'interno delle discussioni, non solo parliamo in termini legati alla guerra, ma anche effettivamente attacchiamo e difendiamo, guadagniamo e perdiamo terreno, programmiamo e usiamo strategie, ecc. Perciò la metafora "La discussione è guerra" è una metafora che effettivamente viviamo in questa cultura: essa struttura le azioni che eseguiamo nel discutere.

Il tempo è denaro

Un'altra metafora è quella legata al tempo come denaro. George Lakoff e Mark Johnson, per descrivere l'influenza della cultura nella strutturazione dell'esperienza, analizzano il modo in cui viviamo il tempo. Nella moderna cultura occidentale viviamo il tempo ricorrendo alla metafora concettuale Il tempo è denaro. Le espressioni linguistiche che rivelano la presenza di questa metafora concettuale sono, per esempio:

- Mi stai facendo perdere del tempo.
- Come spendi il tuo tempo?.
- Quella gomma a terra mi è costata un'ora.
- Ho perso parecchio tempo quando ero malato.
- Vale il tempo che ci perdi.
- Non stai usando il tuo tempo in modo proficuo.
- In questo modo risparmieremo alcune ore.

Nelle moderne società industriali, il tempo è considerato alla stregua di una merce di valore, dunque ci comportiamo di conseguenza. Sempre secondo Lakoff e Johnson: nella nostra cultura il tempo è denaro in molti modi diversi: negli scatti delle telefonate, nei salari a ore, nelle tariffe delle camere d'albergo, nei bilanci annuali, negli interessi sui prestiti, nel pagare il proprio debito alla società scontando una condanna. Tutte queste pratiche sono relativamente recenti nella storia della razza umana, e non sono assolutamente comuni a tutte le culture. Esse si sono costituite nelle moderne società industriali e oggi strutturano le nostre fondamentali attività quotidiane in modo profondo.

Tale concettualizzazione del tempo non è necessariamente l'unica possibile per gli esseri umani; essa dipende dalla nostra cultura. Vi sono culture in cui il tempo non è nessuna di queste cose. D'altra parte, è importante sottolineare che la strutturazione metaforica qui implicata è solo parziale e non totale. Se fosse totale, un concetto coinciderebbe completamente con un altro e non sarebbe soltanto compreso in termini di un altro. Ad esempio, il tempo non è realmente denaro. Se noi spendiamo il nostro tempo cercando di fare qualcosa e non ci riusciamo, non possiamo riavere indietro il nostro tempo. Non ci sono banche del tempo. Io posso sprecare del mio tempo per te, ma tu non puoi restituirmi quello stesso tempo, anche se puoi sprecare a tua volta la stessa quantità di tempo per me, e così via. Una parte del concetto metaforico quindi non si adatta né può adattarsi alla situazione reale.

Quest'ultima affermazione risulta importante all'interno di una relazione d'aiuto: a un cliente che vive il tempo prevalentemente come denaro, potrà essere utile avvicinare l'immagine del tempo come relazione. La memorizzazione e l'uso di tale metafora nel proprio sistema cognitivo gli permetterà di attivare un diverso modo di relazionarsi con la realtà. Infatti, l'integrazione di nuove metafore accanto a quelle già presenti nel sistema concettuale del cliente, permette di cogliere aspetti della realtà prima non contemplati.

TECNICHE A MEDIAZIONE CORPOREA

Ogni organismo vivente possiede una attività spontanea dovuta a uno stato di eccitazione energetica che si manifesta nel corpo attraverso il movimento e le vibrazioni. Tutti i muscoli del corpo sono attraversati da un flusso di energia (bioenergia).

La scoperta, di W. Reich, fu che le nostre difese non sono soltanto psichiche ma si strutturano nel corpo sotto forma di contrazioni muscolari croniche, determinando quindi dei blocchi che impediscono il libero scorrere dell'energia.

Quando nell'organismo sono presenti tensioni muscolari croniche il flusso energetico viene interrotto provocando una diminuzione della vitalità.

Il corpo non mente mai, il suo tono, il colore, le sue posizioni, i movimenti, le tensioni, la vitalità rivelano la persona che vi sta dentro. Il corpo rivela cose che riguardano la storia emozionale, i sentimenti più profondi, il suo carattere e la sua personalità.

Esiste una stretta relazione tra i processi mentali e quelli fisici. L'uomo è prigioniero di una corazza che limita l'emotività e la libera espressione dei sentimenti impedendo il libero scorrere dell'energia vitale, che può bloccarsi in alcune parti del corpo le quali divengono sede di tensioni e conflitti emotivi. L'insieme di queste tensioni porta alla formazione di una corazza caratteriale, composta da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. con il tempo la corazza può rivelarsi un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività poiché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore, la percezione del piacere. Il corpo diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato carattere. Il carattere non è altro che il nostro modo di reagire alle situazioni della vita, rappresentando un meccanismo di protezione. Esiste quindi una corrispondenza fra la struttura del carattere e gli atteggiamenti corporei dell'individuo sciogliendo i blocchi e le tensioni si può giungere sino alla coscienza delle emozioni e dei ricordi che erano stati fino allora completamente rimossi restituendo la naturale carica energetica alla persona.

Esperienze infantili nella formazione del carattere

Il bambino fin dalla prima infanzia, vede i genitori come fonte di piacere e si protende verso di loro cercando amore. Questa è una condizione biologica naturale, perché i bambini necessitano del nutrimento, del calore, dell'amore e del contatto che i genitori dispensano. Finché questa dinamica procede fluidamente, il bambino non vive frustrazioni o deprivazioni ed è "tutto nucleo", cioè tutto cuore. purtroppo i genitori non sono solo fonte di piacere, ma anche di dolore, perché il bambino può vivere in relazione a loro situazioni di frustrazione, deprivazione o minaccia. Quando una situazione contiene una promessa di piacere unita a una minaccia di sofferenza, genera ansia, la quale non è sostenibile a lungo: prima o poi vengono erette delle difese atte a diminuirla. ma queste stesse difese diminuiscono anche la vitalità dell'organismo. Un altro fattore importante nello sviluppo della personalità è il tempo: quanto più l'ansia è precoce, tanto più è diffusa e tanto più profondamente sono strutturate le difese che la devono contrastare, si viene così a formare la corazza caratteriale, che è, nel

contempo, fisica ed emotiva. Il bambino trovandosi in una condizione di dipendenza nei confronti dei genitori, deve necessariamente adeguarsi alla situazione familiare e ambientale, per poter sopravvivere inizia a strutturare dei meccanismi difensivi e di reazione che condizioneranno l'inizio della formazione del suo carattere, predisponendo il corpo in base a esso.

Il linguaggio del corpo

Il corpo parla e manda segnali in tante maniere, attraverso la lettura di questi segnali si può ricostruire la storia vissuta di ogni singola persona. occhi, voce, gesti o immobilità, per esempio possono essere segnali rivelatori di se stessi. osservare il corpo e i suoi comportamenti può essere un modo per affinare le proprie interpretazioni, capire il proprio stato d'animo.

La Bioenergetica può essere considerata la scienza dell'espressione e del comportamento corporeo in relazione alla vita psicoemotiva dell'individuo. Il corpo manda sempre segnali, messaggi, avvisi: siamo noi che a volte non sappiamo rispondergli perché non conosciamo il suo linguaggio. il corpo intero racconta la nostra storia in modo semplice e chiaro.

Per prendere coscienza di noi stessi non si può solamente interpretare la parte psichica ma e' necessario lavorare sulla corazza muscolare attraverso gli esercizi fisici. È possibile liberare i sentimenti eliminando le tensioni e ridurre le tensioni esprimendo i sentimenti.

Le strutture fisiche, che si formano nel nostro corpo. diventano fisse con il tempo interessando lo sviluppo e la struttura stessa del corpo. Le strutture muscolari fissate nel corpo sono fondamentali poiché sono il modo di essere di una persona nel mondo, si formano in risposta alle condizioni ambientali.

Le tipologie caratteriali

Dall' analisi Reichiana del carattere Lowen elaborò un'ipotesi definendo una serie di tipologie caratteriali, espressione del modo in cui, nell'infanzia, si sono sviluppate le strutture difensive nei confronti dell'ambiente esterno. Le differenti strutture caratteriali sono state classificate in cinque tipi base (vedi tabella):

SCHIZOIDE

ORALE

PSICOPATICO

MASOCHISTA

RIGIDO

Ogni tipo è distinto per la particolare forma di difesa che organizza a livello psicologico e muscolare. non si tratta di una diagnosi di malattia o, peggio ancora, di un'etichetta immutabile, ma del riconoscimento che esiste un messaggio leggibile attraverso il corpo che le parole non sanno trasmettere. In altre parole ciò che classifichiamo non sono le persone, ma i loro atteggiamenti difensivi. Non esiste un tipo caratteriale puro, ma, in ogni persona, i diversi tipi possono combinarsi variamente. La traccia tipologica è importante per cogliere gli aspetti predominanti della personalità, dei quali prendere consapevolezza e sui quali lavorare. Essi sono come una bussola per orientarsi, dice Lowen, un modo per capire esattamente come è necessaria al medico la classificazione delle malattie per curare il malato. Se non si classifica non si riesce neppure a comprendere. I caratteri sono solo un punto di riferimento: una griglia per chi lavora.

1.7.1 Definizione sintetica

Integrato

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso triennale in Gestalt Counseling Integrato

2.2 Obiettivi

L'obiettivo della formazione è quello di far acquisire le competenze e la consapevolezza che consentano all'allievo di maturare un proprio modo d'essere nella relazione con l'altro e con se stesso, sia essa una relazione d'aiuto o qualunque altra relazione nei diversi contesti lavorativi, familiari e sociali promuovendo la tutela della centralità della persona, i suoi diritti e i suoi valori.

Il Gestalt Counselor è un professionista in grado di fornire consulenze in merito a:

- specifici problemi di ordine personale e professionale
- difficoltà decisionali e nelle scelte di vita
- difficoltà specifiche che si susseguono durante il ciclo della vita
- gestione delle relazioni interpersonali
- gestione delle relazioni intrapersonali
- sviluppo delle risorse/potenzialità/capacità personali
- promozione, sviluppo e crescita della consapevolezza personale
- gestione di emozioni, pensieri, percezioni e conflitti interni o esterni
- gestione di team, gruppi e organizzazioni
- consulenza aziendale
- persuasione etica

Il Counselor lavora individualmente con clienti, oppure con coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni.

La scuola fornirà agli allievi nuove risorse

a livello personale: maturazione e sviluppo della capacità di essere presenti nel qui ed ora con interesse ed autenticità, con fiducia nelle risorse proprie e del Cliente e con una maggiore consapevolezza delle dinamiche del proprio mondo interno; tecniche di autocoaching per la crescita continua e l'autonomia emotiva.

a livello sociale: crescita delle proprie abilità nella comunicazione, apertura all'ascolto di coloro con cui condividiamo il percorso di vita; autodeterminazione nelle relazioni interpersonali, sviluppo di una cultura di comunicazione etica

a livello della relazione di aiuto: capacità di essere presenti all'esperienza dell'altro, equilibrando sostegno, empatia e impegno verso il cambiamento, capacità di facilitare il percorso di autoconsapevolezza a livello mentale, fisico e spirituale e di acquisire abilità e tecniche che permettano di sospendere il giudizio e di allenare al processo anziché al contenuto.

2.3 Metodologia d'insegnamento

Il corso prevede l'utilizzo di lezioni teoriche frontali, esercitazioni, esperienze guidate, relazioni su testi consigliati.

1.3.1 Percorso personale

L'allievo dovrà effettuare un percorso di Counseling e Coaching individuale di 25 ore nel triennio scegliendo tra i Docenti della Scuola.

L'allievo partecipa a gruppi esperienziali di crescita a tema, ad impronta gestaltica per un totale di 50 ore così suddivise:

10 ore di gruppo di crescita personale al primo anno e 10 ore al secondo anno. Trainer: Alberto Dea, Rita Sommacal, Beatrice Signorotto

30 ore di maratona residenziale "a tema" al secondo anno. Conduttori: Alberto Dea, Rita Sommacal, Beatrice Signorotto

Il percorso personale potrà essere svolto o con i Docenti della Scuola oppure a scelta con professionisti altri esibendo certificazione del percorso effettuato

Il percorso esperienziale è basato su esperienze gestaltiche, abbinate alle discipline della PNL e del Coaching, dell'A.T., attraverso l'utilizzo delle metafore

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 675

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

a) Diploma di laurea triennale *oppure*

b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

2.5.2 Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 25

b) L'ammissione alla scuola in Gestalt Counseling & Coaching integrato avviene dopo un colloquio informativo – motivazionale, la presentazione di un curriculum formativo e della domanda di ammissione che verrà valutata dal gruppo direttivo. Il colloquio sarà svolto dal Direttore della Scuola

2.5.3 Esami

L'ammissione al biennio successivo al primo anno di frequenza, è subordinata all'esito della verifica di apprendimento e alla valutazione delle attitudini alla relazione d'aiuto dimostrate in aula. L'esame si compone di 11 domande aperte. Gli elaborati saranno corretti dal Direttore e dal Responsabile didattico della Scuola (Dea – Sommacal)

Al termine della formazione sono previsti un esame teorico-applicativo e la discussione della tesi. Le commissioni sono composte dai Docenti della Scuola (Dea – Sommacal – Signorotto – Fressini - Bernardini). Nella discussione della tesi sono ammessi i Relatori e i Correlatori dei candidati.

2.5.4 Assenze

E' ammesso un monte ore di assenze pari a 12 del monte ore totale di formazione. Le assenze eccedenti dovranno essere necessariamente recuperate previo contatto e disponibilità del docente incaricato alla lezione.

2.5.5 Materiale didattico

Per gli allievi della scuola è attiva nel sito www.gestaltinstitute.it un'area riservata alla quale gli allievi possono accedere per consultare documenti relativi al percorso formativo e dove hanno la possibilità di confronto in chat tra di loro e con i docenti.

Inserire qui il materiale didattico eventualmente consegnato all'allievo (dispense, altro materiale, etc.).

2.6 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) **Diploma supplement** (DS, per info vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement): 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) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo per i casi previsti da dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Alberto Dea
Fondamenti del counseling	28	Alberto Dea – Rita Sommacal
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Beatrice Signorotto
Psicologie	28	Beatrice Signorotto Lara Fressini
Altre scienze umane	28	Beatrice Signorotto
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Lara Fressini
Etica e deontologia	16	Docenza a cura di rappresentante di AssoCounseling
Promozione della professione	8	Alberto Dea
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Il Counseling Rogersiano – La filosofia rogersiana – Ascolto attivo e narrazione	30	Rita Sommacal – Beatrice Signorotto
I sistemi pluralistici integrati L'Analisi Transazionale Counseling Espressivo artistico	24	Camilla Bernardini – Paolo Bressan
Comunicazione non verbale Barriere comunicative	12	Rita Sommacal
Counseling a mediazione corporea	12	Ornella Serafini
Il Counseling gestaltico Metodo Risorse	48	Alberto Dea
Utilizzo delle metafore nel Counseling	8	Rita Sommacal
Il Counseling generatore di salutogenesi	8	Sandra Santarossa

Elementi di costellazioni familiari Gestalt e salutogenesi	20	Gilda Maria Greco
L'arte della conduzione dei gruppi	12	Alberto Dea – Rita Sommacal
Counseling e disabilità	8	Paolo Bressan
Voce e Counseling	16	Ornella Serafini
Il Counseling con le coppie	12	Mariacristina Moresco
Counseling e adolescenza	8	Camilla Bernardini
<i>Subtotale insegnamenti complementari</i>	378	\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	378	\
---	-----	---

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Alberto Dea – Sommacal Rita
Subtotale percorso personale		\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Alberto Dea
Subtotale supervisione didattica	72	\

3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Sportello d'ascolto gratuito		Ass. Punto Gestalt Pegasus	Alberto Dea
Tutoraggio Gruppi di Crescita		Ass. Punto Gestalt Pegasus	Alberto Dea
Sportello di ascolto per genitori e studenti		Ass. Vento da Est	Alberto Dea
Sportello di ascolto per Pazienti		Azienda per l'Assistenza Sanitaria "5" Friuli Occidentale (PN)	Alberto Dea
Sportello di ascolto per Studenti		ISISS Casagrande Conegliano (TV)	Alberto Dea
Sportello di ascolto per Studenti		I.I.S.S. M. Fanno Conegliano (TV)	Alberto Dea
Subtotale tirocinio	150	\	\

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	297	\
---	-----	---

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	675	\
----------------------------	-----	---

4. Bibliografia del corso

Storia e Fondamenti del Counseling

Di Fabio A., 1999, Counseling, Firenze, ed. Giunti

Houg, M., 2000, Abilità di Counseling, Trento, ed. Erikson

Rogers, C.R., 1970, La terapia centrata sul cliente, Firenze, ed. Martinelli

Mucchielli R., 1987, Apprendere il Counseling, Trento, ed. Erikson

Comunicazione, scelte e cambiamento

Watzlavick, P., Helmick Beavin, J., Jackson D.D., 1967, Pragmatica della comunicazione umana, Roma, Astrolabio

Buzan, T., 2006, Embracing Change, BBC Books

Assagioli, R., 1933, Le fasi del processo di trasmutazione, Roma, ed. Astrolabio

Psicologie

Manetti, L., 2002, Psicologia sociale, ed. Carocci

Anolli, L., Legrenzi, D., 2009, Psicologia generale, Bologna, ed. Il Mulino

Maslow, A., 2006, Motivazione e Personalità, Roma, Armando Editore

Altre Scienze Umane

Frankl, V., 1974, Alla ricerca di un significato della vita, Milano, Mursia

Wexler, B. E., 2006, Brain and Culture, Cambridge, MIT Press

Garfinkel, P., 2007, Alla ricerca del Buddha, Milano, Sonzogno

Le professioni della Relazione di Aiuto: elementi di Psicopatologia

Delisle, G., 1992, I disturbi della personalità, Roma, ed. Sovera

Marks, I., 2000, Ansia e paure, Mc Graw Hill

Nardone, G., 1993, Paura, panico, fobie, Milano, Ponte alle Grazie

Etica e Deontologia Professionale

Codice deontologico di AssoCounseling

Counseling gestaltico

Ginger, S., 1990, La Gestalt, Roma, ed. Mediterranee

Clarkson, P., 1992, Gestalt Counseling, Roma, Sovera Multimedia

Naranjo C., 2007, Per una Gestalt viva, Roma, Astrolabio

Clarkson P., 1992, Gestalt Counseling, Roma, ed. Sovera Multimedia

Giusti E., 2002, Essere in divenendo, Roma, Ed. Sovera

Perls F. S., 1977, L'approccio della Gestalt e testimone oculare della terapia, Roma, ed. Astrolabio
Perls Frederick S., 1980, La terapia gestaltica parola per parola - Seminario di lavoro sui sogni – Roma, ed. Astrolabio
Polster E., 1988, Ogni vita merita un romanzo, Roma, Ed. Astrolabio
Rebillot P., 1993, The Call to Adventure, Ed. Harper San Francisco

Tecniche Gestaltiche

Giusti, E., Rosa, V., 2002, Psicoterapie della Gestalt– Integrazione dell'Evoluzione Pluralistica, Roma, ed. Aspic
Quattrini, G.P., 2011, Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, Milano, ed. Giunti
Perls, F. S., 1980, La terapia gestaltica parola per parola - Seminario di lavoro sui sogni, Roma, Astrolabio

Comunicazione non verbale

Pacori, M., 2007, I segreti della comunicazione, Milano, De Vecchi
Pacori, M., 1997, Come interpretare i messaggi del corpo, Milano, De Vecchi
Balconi, M., 2006, Neuropsicologia della Comunicazione, Milano, Springer
L. Marchino, M. Mizrahi, 2014, Il corpo non mente, ed. Pickwick
M. Pacori, 2013, I segreti del linguaggio del corpo, ed. Pickwick

I Sistemi pluralistici integrati

Clarkson, P., 1995, La relazione psicoterapeutica integrata, Roma, Sovera
Giusti, E., Montanari, C., Jannazzo, A., 2001, Psicoterapia integrata. Piani di trattamento per psicoterapeuti, Milano, Masson
Greenberg, L.S., Paivio, S.C., 2000, Lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata, Roma, Sovera
E. Giusti, F. Carolei, 2005, Terapie Transpersonali. L'integrazione della spiritualità e della meditazione nei trattamenti pluralistici, Roma, ed. Sovera

Il Counseling breve

Littrell, J., 1998, Il Counseling breve in azione, Roma, Aspic
Bandler, R., 2006, PNL è libertà, Bergamo, NLP ITALY
Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Bandler, R.C., De Lozier, J., 1980, Programmazione neurolinguistica, Roma, Astrolabio

Programmazione Neuro Linguistica (fondamenti)

Bandler, R. - Mac Donald, W., 1991, Guida alle sub-modalità, Roma, Astrolabio
Bandler, R., 2006, PNL è libertà, Bergamo, NLP ITALY
Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Bandler, R.C., De Lozier, J., 1980, Programmazione neurolinguistica, Roma, Astrolabio

Metodo Gestalt Institute

Dea, A., Turrin, S., 2014, Il Manuale del Counselor, Venezia, ed. Supernova

Dea, A., Sommacal, R., 2012, Gruppi esperienziali a tema, Venezia, ed. Supernova

Masquelier, G., 2014, La Gestalt Oggi. Scegliere la propria vita., Venezia, ed. Supernova

Metafore e Counseling

Andersen H. C., 1986, Fiabe, Milano, ed. Oscar Mondadori

Barker P., 1987, L'uso della metafora in psicoterapia, Roma, ed. Astrolabio

Borruso F., 2005, Fiaba e identità, Roma, ed. Armando

Chiarenza M., 1998, Immagini per una poetica del creato, Sottomarina (VE), ed. Libreria Editrice

Grimm J. e W., 1995, Fiabe scelte, Milano, ed. BUR

Kopp R.R., 1998, Le metafore nel colloquio clinico, Trento, ed. Erickson

Marcoli A., 1993, Il bambino nascosto, Milano, ed. Oscar Mondadori

Salutogenesi

Simonelli I., Simonelli F., 2016, Atlante concettuale della salutogenesi, Milano, ed. Franco Angeli

Garavaglia S., 2008, Diario di psicosomatica, ed. Tecniche Nuove

F. Bottaccioli «Psiconeuroendocrinologia – I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata». Edizioni Red!

R. Ader, D. Felten, N. Cohen 2001, «Psychoneuroimmunology». Acc Press

M.D. Gershon., 2003«Serotonin and its implicationfor the management of irritable bowel syndrome» Reviews Gastroenterological disorders

D. Goleman «Intelligenza emotiva». Edizioni BUR.

G. Bonaccorso «Critica della Ragione Impura». Cittadella Editrice

Analisi Transazionale

Bern E., , 2018, A che gioco giochiamo, ed. Bompiani

Bern E., 2017, Ciao!...E poi? La psicologia del destino umano, ed., Bompiani

James M., Jongeward D., 1987, Nati per vincere. Analisi transazionale con esercizi di Gestalt, Milano ed. San Paolo

Midgley D., 2002, Counselling ed analisi transazionale. Nuove strategie, Torino, ed. Centro Scientifico

Elementi di Costellazioni Familiari

Hellinger B., 2007, Gli ordini dell'aiuto, ed. Tecniche Nuove

Hellinger B., 2004, Gli ordini dell'amore, ed. Feltrinelli

Hellinger B., 2002, I due volti dell'amore, ed. Crisalide

Hellinger B., 2012, La guarigione. Mantenersi sani, vivere in armonia, ed. Tecniche nuove

Il Counseling di coppia

Pastore F., 2008 L'amore e il conflitto, Armando Editore

Giusti E., Pitrone A., 2004, Essere insieme, terapia integrata della coppia amorosa, ed. Sovera

Satir V., 2000, In famiglia..., come va?, ed. Impressioni Grafiche

Canevelli F., Lucardi M., 2000, La mediazione familiare, dalla rottura del legame al riconoscimento dell'altro, ed. Bollati Boringhieri

Voce e Counseling

Giusti E., Carolei F., 2005, Terapie Transpersonali. L'integrazione della spiritualità e della meditazione nei trattamenti pluralistici, Roma, ed. Sovera

Wilfort S., 1994, Il canto dell'essere, ed. Servitium

Serafini O., 2010, Il canto della salute, Tesi Aspic

Impiego dei materiali espressivi nel Counseling

a) GIUSTI E., PIOMBO I., ArteTerapie e Counseling espressivo, ed. A.S.P.I.C., Roma, 2003

b) CAMPBELL J., Attività artistiche in gruppo, Ed. Erickson, Trento, 1996

c) DYNES R., Laboratorio attività non competitive, Ed. Erickson, Trento, 2002

Counseling a mediazione corporea

Alexander Lowen, "Il piacere. Un approccio creativo alla vita.". Astrolabio, Roma.

Luciano Marchino, Monique Mizhrail, "La forza e la grazia. Un commento alla pratica bioenergetica". Bollati Boringhieri, Milano

5. Programmi sintetici

5.1 Storia e Fondamenti di Counseling

Introduzione all'approccio umanistico integrato. Comprensione dei principi fondanti tale approccio, e del valore della relazione centrata sulla libertà individuale e il senso di responsabilità.

Conoscenza delle modalità del colloquio di Counseling nella relazione d'aiuto. Conoscenza dei principi dell'ascolto attivo e dei concetti di autenticità, empatia e accettazione incondizionata. Competenze nell'abilità a rispondere: rispecchiamento, riformulazione, ridefinizione.

5.2 Comunicazione, scelte e cambiamento

Presentazione delle tecniche della comunicazione. Analisi della comunicazione efficace in situazioni di conflitto e come le regole di una sana comunicazione, porta ad operare delle scelte generando cambiamento. Principi di una comunicazione etica.

L'arte e la consapevolezza di cambiare, tra cambiamento evoluzione e crescita. Strumenti e tecniche per facilitare il cambiamento.

5.3 Psicologie

Nascita della Psicologia, confini e interdipendenza con il Counseling e il Coaching, elementi di psicologia generale, sociale e dei gruppi. La professione dello psicologo, aree di intervento e formazione.

La nascita della Psicologia Umanistico Esistenziale e l'evoluzione nel Counseling e nel Coaching.

Panoramica mondiale delle psicologia e delle relazioni di aiuto.

5.4 Altre scienze umane

Antropologia, Filosofia, Sociologia, Etologia. Panoramica delle scienze umane e loro obiettivi e interazioni con il Counseling e il Coaching. Vastità di approcci nella relazione di aiuto, cosa scegliere e come scegliere. Integrazione dei saperi millenari con le attuali moderne e avanzate tecniche della relazione di aiuto. Il valore di un approccio psicometrico ai metodi.

Le professioni della Relazione di Aiuto: elementi di Psicopatologia

Definizione di Patogenesi e Salutogenesi. Illustrazione della struttura organizzativa del manuale diagnostico DSM. Illustrazione dei disturbi di personalità e dell'utilizzo della cartella anamnestica. Etichettare / Non etichettare. Confini del Counseling e del Coaching, network psicodiagnostico tra professioni in ambito clinico.

5.5 Etica e deontologia Professionale

I Diritti Umani Universali e l'applicazione attraverso il Counseling e il Coaching. Definizione di etica e deontologia. Importanza di tali aspetti per la vita professionale del Counselor ed il rispetto dei diritti del Cliente. Illustrazione del Codice deontologico di AssoCounseling.

5.6 Counseling Rogersiano

Come C. Rogers postula, l'ascolto comprensivo o attivo fa riferimento all'azione e alla funzione del soggetto che lo conduce. Occorre non solo sentire, occorre ascoltare profondamente la comunicazione dell'altro e in particolare il suo non verbale per cogliere tutti gli aspetti che il cliente sta esprimendo.

Significa ascoltare non solo con il senso dell'udito ma anche con il senso della vista stimolando tutto il corpo a diventare ricettivo in modo da cogliere con la maggiore attenzione e fondatezza possibili la comunicazione non verbale dell'altro.

Prestando attenzione non tanto al problema, all'aspetto intellettuale, ma soprattutto alle emozioni dell'altro (è utile chiedersi cosa il cliente sta provando), c'è quindi desiderio di comprendere veramente il cliente e ciò implica, anche, non aver paura delle pause e del silenzio, ma rispettarli e utilizzarli per comprendere.

Tre sono le caratteristiche dell'agevolatore necessarie e "sufficienti" (senza sottostimare le tecniche e il training di formazione) affinché una relazione di aiuto sia considerata efficace:

- AUTENTICITA' (che Rogers chiama congruenza)
- ACCETTAZIONE POSITIVA INCONDIZIONATA
- EMPATIA (o comprensione empatica).

Le tre condizioni di Rogers, traducono esattamente lo spirito dell'approccio centrato sulla persona.

La comprensione empatica: la definizione: "...sentire il mondo personale dell'altro come se fosse il nostro senza mai perdere il come se [.....]: sentire l'ira, la paura, il turbamento del cliente come se fossero nostri, senza però aggiungervi la nostra ira, la nostra paura, il nostro turbamento."

Ciò richiede, da parte dell'Operatore, una percezione esatta e consapevole dei propri spazi e dei propri confini, occorre quindi possedere autostima e maturità personale.

Un aspetto fondamentale per la comprensione empatica è ciò che si chiama decentramento cognitivo che si basa sulla capacità di uscire dal proprio schema di riferimento esistenziale e valoriale per muoversi all'interno dello schema di riferimento del cliente. Ciò però non deve generare dubbi circa la consapevolezza del mantenimento del proprio sistema di valori. Il decentramento cognitivo non è una modalità confusiva ma una flessibilità di spostamento. Altrimenti noi vedremo solo proiezioni di noi stessi/e e interpreteremo che è il rischio più grande. Vedremo inoltre che è fondamentale che l'empatia arrivi al cliente, che la possa percepire.

Un'altra condizione necessaria per condurre efficacemente una relazione di aiuto consiste nell'accettazione incondizionata. Rogers era pienamente consapevole che questa definizione poteva dar adito a molte polemiche e soprattutto riconosceva che una considerazione realmente e totalmente incondizionata potesse rimanere solo un'ipotesi. Ammetteva che la relazione di aiuto potesse comprendere diverse fasi di cui una sarebbe potuta essere di accettazione positiva incondizionata per diventare, in altri momenti, considerazione positiva.

Con il termine accettazione si intende la capacità di accettare/rispettare l'altro, in particolare i suoi sentimenti, e la finalità dell'accettazione è pertanto la facilitazione della comunicazione spontanea e naturale dell'altro. L'accettazione implica quindi una non valutazione né sotto forma di disapprovazione né di approvazione. Implica non sentenziare né colpevolizzare l'altro. Accettare l'altro, però, è ancora molto di più che astenersi dal giudicarlo, accettare l'altro è rispettare profondamente la sua alterità, la sua libertà di essere quello che è. Occorrono calore e rispondenza che non significano però coinvolgimento affettivo né deferenza. Anche qui, come per l'empatia, competenza primaria si rivela la capacità di ascoltare non tanto il significato razionale del messaggio verbale inviato, quanto il significato profondo che il cliente esprime (ricordiamo ancora che ottima direttrice si riferimento è chiedersi che cosa sta provando, piuttosto di che cosa sta dicendo). Quindi importanza prioritaria è assegnata alla decodifica della comunicazione non verbale dell'altro.

Per essere centrati sul cliente è necessario, prima di tutto, essere centrati efficacemente su se stessi. Quindi occorrono capacità di ascolto e di accettazione piena di sé e occorre saper essere consapevoli di quanto si comunica con la postura, con il tono di voce, con la gestualità.

Tutto questo non può prescindere dall'autenticità. Altrettanto importante è che il Counselor mantenga la percezione di sé, del proprio modo di essere, delle proprie idee, condizioni assolutamente necessarie per condurre in modo efficace un colloquio di Counseling.

Counseling gestaltico

Presentazione della storia del Counseling Gestaltico e dei suoi principi. Conoscenza della dinamica del cambiamento attraverso il continuum di consapevolezza, le fasi del ciclo del contatto, il concetto di autoregolazione organismica. Descrizione della fenomenologia del ciclo del contatto gestaltico.

A Cleveland si sviluppa la Gestalt del cuore, rappresentata da un approccio prevalentemente emozionale.

A New York e Boston si sviluppa la Gestalt della testa, a maggiore supporto verbale, mentre in California (Esalen, San Francisco, Los Angeles, San Diego) si pratica la Gestalt delle viscere che si avvale dell' utilizzo delle emozioni, del corpo e del gruppo.

La Gestalt, in qualità di figlia del suo tempo, si accosta all' Analisi Transazionale di E. Berne, allo Psicodramma di Moreno, alla Psicosintesi di R. Assagioli, al Sogno da svegli guidato di R. Desoille, alla Bioenergetica di A. Lowen, alla PNL di R. Bandler e J. Grinder, al Rolfing di I. Rolf.

E si può parlare di vari ambiti applicativi in cui la Gestalt opera:

- il lavoro sul corpo
- le tecniche di lavoro in gruppo
- il lavoro sui sistemi (coppia, famiglia, rete sociale)
- le tecniche meditative
- le attività espressive (teatro, arti figurative, cinema, etc.)
- il lavoro immaginativo (stati di coscienza modificata o s.c.m.)

La consapevolezza Gestaltica è rappresentata dall' INSIGHT, che è un insieme di consapevolezza (che si riferisce al presente) e si riferisce a mente, corpo e contesto presa di coscienza (che si riferisce al dopo)

Scopo del Counseling Gestaltico è quello, similmente ad altre scoperte della vita, quello di "maturare", di "crescere", di passare cioè dal sostegno ambientale all'auto sostegno.

Tecniche Gestaltiche

Studio degli strumenti della Gestalt nell'intervento di Counseling. Illustrazione e applicazione delle modalità operative. Metodologie di intervento del Counseling Gestaltico nell'approcciare lo sviluppo emotivo e la sofferenza.

La Gestalt integra e non analizza. Dal processo di integrazione può emergere la vera natura del Sé e quindi la possibilità per ognuno di essere quello che è.

La tecnica gestaltica può essere definita come un auto aiuto, in cui il Counselor è colui che accompagna nell'esperienza del risveglio e della scoperta di tutto ciò che ci riguarda. Egli metterà in atto la specifica qualità della "presenza" e "dell'essere con". Solo se fortemente concentrato nella relazione il Counselor riuscirà a condurre il cliente alla dissoluzione del disagio, che comporta la consapevolezza di questo in tutta la sua complessità. È l'esperienza del vuoto fertile e dell'intuizione che ad essa si accompagna. Ma per fare vuoto occorre vivere appieno e senza timore l'esperienza del silenzio interno e il Counselor deve saper essere con il Cliente mentre egli compie questa operazione. Allora potrà essere vissuto da entrambi il "satori", il risveglio, l'esperienza di ciò che semplicemente è. Per arrivare a questo sarà indispensabile la consapevolezza e la valutazione delle modalità di interruzione del contatto al confine tra individuo e ambiente e l'osservazione del meccanismo di evitamento maggiormente utilizzato dalla Gestalt quindi non mira ad attaccare, rimuovere o eliminare le resistenze, ma si

propone di rendere la persona in grado di conoscerle ed assumerne la consapevolezza, evidenziandole in modo tale che possano essere utilizzate strumentalmente e in modo efficace.

Nel corso di un ciclo di Counseling si evidenziano le fasi che ognuno di noi attraversa nel proprio processo di crescita.

5.7 Analisi Transazionale

L'Analisi Transazionale si basa sui seguenti assunti filosofici:

- Ognuno è OK.
- Ognuno ha la capacità di pensare.
- Ognuno decide il proprio destino, e queste decisioni possono essere cambiate.

L' A.T. in sostanza fornisce un quadro di come siamo strutturati dal punto di vista psicologico. A questo fine utilizza un modello in tre parti, noto come Modello degli stati dell'io. L' A.T. fornisce anche una teoria della comunicazione. L' A.T. offre infine una teoria dello sviluppo infantile. Il concetto di copione spiega come gli schemi di vita attuali abbiano origine nell'infanzia. Nel quadro del copione, l'A.T. elabora spiegazioni di come nella nostra vita da adulti noi continuamente riproponiamo delle strategie infantili anche quando esse generano risultati autolesionistici o dolorosi. Così l'A.T. diventa anche teoria della psicopatologia.

Origine e sviluppo

Il dott. Eric Berne, medico psichiatra canadese dell'esercito statunitense, partendo da una sua personale esigenza relativa ai processi del pensiero intuitivo elaborò una nuova teoria gettandone le basi.

Berne sviluppò l'interesse, attorno agli anni 50, curando ed osservando i militari tornati dal fronte mentre raccontavano le loro storie e i loro vissuti. Si rese conto, basandosi inizialmente sulla psicanalisi di Freud, di come, nell'esprimersi, queste persone mutavano il loro atteggiamento, comportamento, l'espressione del viso, la postura, la gestualità, il tono e la modulazione della voce, come se a parlare fosse più di una persona.

Invece che le fantasie inconsce del singolo, Berne prese in considerazione il funzionamento psicologico degli individui ovvero i meccanismi con cui gli individui interagiscono fra loro, a cui diede il nome di transazioni.

5.8 Il Coaching

Presentazione dei fondamenti e principi del metacoaching, meta programmi, metamodello, metastati, metamodalità

Il Counseling rappresenta un contesto di aiuto che si occupa di agevolare la persona a risolvere questioni specifiche, prendendo comunque in considerazione il Cliente in modo più globale, il Coaching si occupa soprattutto di motivazione finalizzata molto specificamente alla questione che il Coachee porta. Anche nel caso del Coaching, comunque, possiamo immaginare che un intervento, sia pur esso molto specifico, andrà certamente ad influenzare positivamente altre aree della vita della persona che viene a chiedere aiuto.

Se il Counseling è dunque rappresentato da un supporto socio-relazionale finalizzato alla trasformazione della persona e il Coaching è invece teso ad un supporto collaborativo finalizzato al risultato o al miglioramento prestazionale, possiamo anche affermare che le due discipline possono diventare maggiormente sinergiche se pensiamo ad un fattore che può diventare comune e che è rappresentato dalla messa in atto della componente emozionale. In generale, infatti, i risultati che si possono ottenere diventano molto più significativi e duraturi se passano attraverso la componente emotiva e ideo-sensoria.

Entrambe le discipline, comunque, rappresentano una relazione di aiuto e quindi il primo quesito da porci è sicuramente che cosa essa sia.

Il Counselor si pone in un contesto empatico-relazionale, attraverso una forte Alleanza Operativa; è inoltre teso a porsi sullo stesso piano emozionale del Cliente, senza peraltro perdere la propria identità emotiva. In questo caso si parla di "Intelligenza emotiva" (Goleman), intendendo con questo termine la capacità da parte del Professionista di capire le emozioni dell'altro, senza peraltro perdere di vista i propri sentiti.

Il Coach, a sua volta, lavora in funzione del Coachee, rispettando il suo modo di essere, creando Rapport, instaurando un rapporto di Partnership e stimolando l'apprendimento dell'interlocutore.

Il Coach sviluppa parte del proprio lavoro attraverso l'utilizzo di domande atte a portare il Coachee a consapevolezza sempre più certe sulla propria autostima e sulla propria autoefficacia.

A volte tali domande sono atte anche a confutare alcune convinzioni disadattive del Cliente e questo si rende possibile soltanto se tra Professionista e Assistito si è creato un forte rapporto di reciproca fiducia basato sull'accettazione, sull'autenticità e sulla comprensione empatica, modalità peraltro tipiche del Counseling. Il potere delle domande, infatti, necessita di essere accompagnato da una totale sospensione del giudizio.

Nel Mental Coaching, in particolare, la corretta gestione, comprensione e organizzazione dei vissuti emozionali è la strada principale per la soluzione delle tematiche e delle questioni portate dai Clienti per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

5.9 Comunicazione non verbale

Definizione di comunicazione verbale e paraverbale. Illustrazione delle tecniche di lettura scientifica dei messaggi del corpo ai fini della comprensione piena del messaggio comunicativo trasmesso durante il colloquio di Counseling e Coaching.

Uno stimolo esterno dà luogo ad un processo di elaborazione il cui scopo è quello di dare significato alle informazioni percepite. La costruzione di significato (mappa) avviene secondo un processo che collega lo stimolo esterno (territorio) ad un comportamento. I processi cognitivi coinvolti riguardano la percezione sensoriale, il riconoscimento degli stimoli, la loro registrazione e archiviazione, il recupero e la rielaborazione dei dati in memoria e la produzione di uno specifico e relativo comportamento.

Le strutture cerebrali preposte a questo processo sono due, una arcaica costituita dalle parti più antiche del cervello umano denominata "paleoencefalo" ed una più recente nella ontogenesi umana, denominata neocorteccia che costituisce i livelli cerebrali superiori. Il processo di valutazione dello stimolo inizia quando l'input "territorio" percepito dai sensi VAKOG perviene al talamo, una sorta di centrale di smistamento delle informazioni. Da qui, attraverso un circuito monosinaptico, cioè costituito da un unico collegamento tra neuroni, l'input viene indirizzato alla amigdala, l'archivio emozionale del cervello, contemporaneamente uno stesso input nervoso parte in direzione di una porzione della neocorteccia definita corteccia prefrontale.

5.10 I sistemi pluralistici integrati

Spiegazione delle diverse metodologie operative e delle tecniche di intervento utilizzate nel Counseling e nel Coaching individuale e di gruppo.

Nella relazione d'aiuto nessun approccio (Counseling, Psicoterapia) ha risposte adeguate per tutti i problemi, per cui necessita trovare delle metodiche complementari.

Attualmente esistono più di 400 forme di psicoterapia e i loro fattori comuni sono come gli ingredienti di base dell'arte culinaria.

Il successo nella relazione di aiuto dipende da:

- Tecniche 15%

- Aspettative (effetto placebo) 15%
- Fattori comuni 30%
- Remissioni spontanee 40%

Il pericolo nella presa in considerazione dei fattori comuni è dar vita ad una “miscela di teorie” e ad una “insalata di tecniche” dove gli ingredienti base non si combinano efficacemente. L' ideale è l'approccio integrato.

- Eclettismo: è una combinazione dei metodi clinici (scelgo tra parecchie pietanze)
- Approccio integrato: è la sintesi dei diversi sistemi teorici (creo nuovi piatti combinando ingredienti diversi), che è il contrario dell' “approccio integralista”
- Approccio dei fattori comuni: individuare gli ingredienti di base che le varie tecniche possono avere in comune

Essere eclettico significa superare l'uso rigido di una sola attitudine relazionale prescritta da una scuola “pura.”

Essere integrato significa riuscire a modulare le varie attitudini nell'ambito della stessa relazione di aiuto.

5.11 Counseling espressivo artistico

Lo strumento artistico permette di rivelare senza censure, le proprie dinamiche interne. Se permettiamo il libero fluire di ciò che sentiamo, impedendo al nostro censore morale di puntarci il dito contro, allora l'esperienza sarà efficace, costruttiva e rivelatrice. L'atto creativo riveste una grande importanza dall'inizio alla fine, non conta solo il prodotto finale ma tutto il processo creativo, cosa sento mentre lavoro, quali risonanze emotive mi suscita. Non è importante l'estetica del lavoro, non è il fine di questo genere di approccio.

Il counseling espressivo integra alle tecniche di colloquio, l'utilizzo di strumenti espressivi tipici dell'arte terapia, anche se si differenzia da questa per un uso più marcato dell'espressione verbale.

Counseling breve

Presentazione della modello operativo del Counseling Breve.

Le caratteristiche peculiari del Counseling Breve previste sono comunque tutte tese a favorire una soluzione alle tematiche proposte o a favorire rapidamente un processo di problem solving o di decision making:

Tempi brevi: Il punto di forza dei percorsi brevi è rappresentato dal fatto che una soluzione efficace, ottenuta con questa metodica, soddisfa più facilmente ed è in linea con le esigenze dei clienti che quasi sempre hanno poco tempo a disposizione e desiderano, come è facile immaginare, eliminare disagi e sofferenze nel minor tempo possibile.

Il Counseling breve è particolarmente adatto a persone che:

- presentino una problematica specifica
- si chiedano se il loro malessere è 'normale' o no
- riescano ad identificare successi passati

E' immaginabile pensare che il Counselor dovrà avere gli strumenti culturali e di abilità professionale per riuscire ad identificare la tipologia di persona che si presenta e ad agire la metodica da applicare caso per caso, senza mai standardizzare il metodo adottato, in modo da adattarsi creativamente alle esigenze e alle richieste del cliente. Se così non fosse verrebbero a cadere i requisiti della tecnica Rogersiana che la Psicologia Umanistica va raccomandando agli operatori della relazione di aiuto.

Focalizzazione sulla soluzione: Aniché rivolgere la propria attenzione alle problematiche e agli insuccessi che il cliente tende a portare, il Counselor tende a focalizzarsi sugli episodi di successo o su ciò che nella vita del cliente ha funzionato. Tutto questo, naturalmente, si fonda su una grande fiducia che l'operatore della relazione di aiuto

Privilegia l'azione: Favorire l'azione potrebbe significare far perdere importanza al continuo pensare e alle continue "ruminazioni mentali" che spesso affliggono i nostri clienti.

Fondamentale, ad esempio, è l'osservazione del non verbale di chi ci sta raccontando un disagio o un disequilibrio: le sue spalle saranno curve in avanti, il suo tono di voce sarà cupo e i suoi occhi guarderanno in basso. Potrebbe essere utile farglielo notare e successivamente fargli immaginare di aver superato le problematiche attuali adottando una postura congruente con la gioia dello stare bene.

Interattività: tenendo conto dell'ambiente in cui vivono i clienti, l'approccio è anche mirato all'osservazione del contesto sociale: la loro famiglia di origine, la famiglia attuale, il mondo delle amicizie, l'ambiente di lavoro.

Il Counselor, in questo modo, porta la persona ad osservare con maggior attenzione dove potrebbe attingere un sostegno sociale, utilizzando le proprie risorse, le proprie forze e le proprie capacità. Si tratta, in definitiva, di riuscire ad inserirsi in modo più efficace nell'ambiente dove vive, riuscendo a chiedere aiuto, così da ottenere e ricevere. In tal modo il cliente potrà porsi degli obiettivi che gli consentano di fruire dell'approccio supportivo dell'ambiente in cui vive.

Orientamento al dettaglio: Nell'ambito del rapporto Cliente/Counselor sarà di fondamentale importanza distrarre l'attenzione dell'helpsee sui dettagli disfunzionali e concentrarla invece su tutto quello che è funzionale. In tal modo egli potrà concepire la realtà in funzione della possibilità di utilizzare di sé tutto quello che è un punto di forza e quindi buono, adattivo, portatore di soddisfazione e benessere.

Utilizzare al meglio le proprie potenzialità significa aumentare le possibilità di sviluppo, crescita e trasformazione.

Stimolare l'humour: Affrontare le tematiche portate all'attenzione del Counselor con senso dell'umorismo, porta ad una sensazione di tranquillità per il cliente. Risulta sicuramente più facile esplorare anche le sofferenze nel qui ed ora e potrà aumentare la fiducia e la speranza.

E' davvero importante non confondere l'umorismo con il sostegno che invece rappresenta un ostacolo all'efficacia di un percorso di Counseling.

5.12 Programmazione neuro linguistica

Descrizione del modello proposto dalla Programmazione Neuro Linguistica. Conoscenza dei sistemi rappresentazionali, dei metamodelli comunicativi e delle tecniche esperienziali proposte da questo approccio.

La PNL è uno strumento operativo che consente di creare nelle persone schemi mentali nuovi e strategie nuove (Programmazione) che si sviluppano nel nostro cervello (Neuro) attraverso l'uso del linguaggio (Linguistica).

La PNL non si limita a facilitare questo processo, ma ci permette anche di minimizzare o di eliminare del tutto l'influsso di esperienze passate, creando e installando al loro posto stati mentali nuovi.

Alcune persone, invece, pensano di persistere in situazioni a loro note, evitando di cambiare schema, e ottenendo per questa ragione i risultati disagevoli che hanno sempre ottenuto.

In pratica si parte dal presupposto che è fondamentale pensare che se una cosa non funziona, basta provare a farne un'altra di diversa per ottenere risultati diversi e non fermarsi.

Ciascuno di noi vive il mondo e l'ambiente in cui si trova, a modo proprio, certamente influenzato dalle esperienze personali e dalle conseguenti convinzioni che ciascuno si crea. Tutto questo si definisce mappa, che è in pratica la rappresentazione mentale che ciascuno di noi si fa del mondo. Ed è altrettanto vero che la mappa non è il territorio,

ma semplicemente l'immagine che ci facciamo del mondo stesso. La vera abilità è rappresentata dalla capacità che possiamo acquisire non tanto di cambiare il territorio, quanto quello di modificare la nostra mappa mentale. È infatti inimmaginabile che il mondo possa cambiare in funzione nostra, mentre è molto più realistico ed efficace pensare che siamo noi che possiamo modificare le nostre modalità nei confronti dell'ambiente che ci circonda, ottenendo in questo modo dei risultati molto più apprezzabili e soddisfacenti. Se ci pensiamo, infatti, sono le specie più adattabili e flessibili quelle che sopravvivono e che sono sopravvissute nel corso dell'evoluzione del mondo!

La PNL si occupa quindi di trovare un modo personalizzato e individuale di modificare la propria mappa, le proprie convinzioni e i propri comportamenti per ottenere i risultati che desideriamo, diventando così persone di successo.

Ogni ambiente ha dei codici comportamentali e comunicativi che possiamo definire "programmi" o "copioni", che hanno il potere di determinare il nostro modo di essere nei confronti di tutto ciò che ci circonda.

La sequenza dei nostri comportamenti è determinata dagli obiettivi che ci prefiggiamo, dalle azioni che mettiamo in atto per ottenerli, e dai risultati che infine raggiungiamo. La vita è fatta di risultati e ciascuno di noi compie le azioni in base ai programmi che ha.

Quando manteniamo sempre gli stessi codici comportamentali, otteniamo necessariamente sempre gli stessi risultati. E se i risultati ottenuti non ci soddisfano, va da sé che dovremo modificare i nostri comportamenti. La PNL si occupa proprio di questo: porta le persone a modificare i programmi personali, in modo da ottenere agevolmente risultati migliori e più soddisfacenti.

Uno degli assunti principali della PNL afferma che, a seconda del momento che stiamo vivendo, influenzati dai nostri schemi mentali o dall'ambiente esterno, noi possiamo trovarci in uno stato (d'animo) positivo e quindi benefico, o negativo e quindi portatore di malessere. Lo stato in cui ci troviamo determina le decisioni che prenderemo ed è la condizione psico-fisica in cui ci si trova in un certo momento. La mappa è influenzata da tale stato. Altrettanto importante, quindi, lavorare per imparare a modificare il nostro stato, al fine di poterci mettere in azione in modo positivo e sicuramente portatore di benessere.

5.13 Metodo Gestalt Institute

Studio e analisi del Metodo RI.-S.O.R.S.E nel Counseling e nel Coaching. Tecniche di conduzione dei Gruppi esperienziali. Evoluzione dell'approccio gestaltico nel mondo contemporaneo. Un metodo più metodi. Verso il Metodo Gestalt Counseling e Coaching integrato.

Il Metodo RI.-S.O.R.S.E., metodologia di lavoro elaborata nel tempo da GESTALT INSTITUTE dopo tutti questi anni di esperienze professionali, nasce dall'esigenza di codificare un sistema operativo che abbia la funzione di facilitare e inquadrare un modo che risulti efficace, pratico e rispondente alle esigenze del Professionista e soprattutto del Cliente.

Tutto nasce dal desiderio di uniformare il modo di operare, all'interno del nostro Team di lavoro, pur lasciando, come già detto, ampio spazio alla creatività e all'individualità di ciascuno di noi.

E questo vale anche per Te, Lettore che, da esperto quale sei, potresti utilizzare questo Manuale come una sorta di decalogo di base che andrà arricchito con le esperienze personali acquisite nella Tua pratica professionale quotidiana.

Tutto parte da una base molto vicina alla Programmazione Neuro Linguistica, che già ha avuto il grande merito di prendere il meglio di alcuni Autori del secolo scorso, sistematizzando e codificando le loro modalità, al fine di ottenere una sorta di compendio che potesse risultare più facile per la messa in pratica. Come noto, infatti, tale disciplina è partita dall'osservazione dei grandi successi professionali che Fritz Perls, Virginia Satir e Milton Erikson

ottenevano e ne ha “modellato” (preso a modello) il metodo per creare un sistema organico e fruibile da chi ne fosse interessato.

Nel nostro Team vi sono alcuni Counselor, certificati “PNL Professionisti” direttamente da Richard Bandler, grazie alle quali esperienze abbiamo pensato di creare tale sistematizzazione. E abbiamo posto in essa tutta una serie di strategie derivanti dalle discipline a noi particolarmente care come il metodo Rogersiano, la Gestalt, le Discipline Psico-Corporee, le esperienze di Bowlby e molto altro.

È ovvio, comunque, che se parliamo di Gestalt, la base per la sua messa in pratica è la creatività e l'ingegno, caratteristiche che mal si combinano con una codificazione.

E quindi il Metodo RI.-S.O.R.S.E. lascia ampio spazio ad arricchimenti personali sulla scorta della propria creatività, esperienza ed inventiva.

A nostro avviso la partenza per un modus operandi che sia indirizzato al successo professionale non può prescindere dalla profonda conoscenza di se stesso da parte del Counselor. E quindi tutta la prima parte del metodo, rappresentata dalla lettera “R” e dalla lettera “I”, è dedicata al Professionista che è assolutamente necessario abbia cura di approfondire la conoscenza di se stesso, le parti oscure e le tematiche personali non ancora risolte.

Tutto questo non è pedanteria, non è un semplice e scontato pensiero teorico che proviene dai giusti dettami della Psicoterapia e non è nemmeno un modo per correggere quello che la PNL stessa non raccomanda troppo: è la constatazione che, se il Counselor non si trova in una condizione di tranquillità psicologica e di serenità nell'affrontare le varie questioni che il Cliente gli pone, avrà capacità molto ridotte di efficacia nel creare benessere a chi chiede aiuto.

5.14 Il Counseling di coppia

Una premessa al percorso di Counseling con le coppie e le famiglie

Davvero l'amore perfetto esiste? Davvero ci sono regole che lo possano garantire? E se ci sono, come mai le relazioni troppo spesso vanno a rotoli?

Poi ci accorgiamo che dopo la virgola ci sono ancora due piccole parole, "o quasi", che ridimensionano un po' l'ideale di perfezione, che ci rassicurano e ci fanno immaginare un amore non perfetto, ma solo sufficientemente buono, un amore di quelli quotidiani, che a volte durano per tutta la vita. E saremmo già molto soddisfatti di conoscerne le regole! Proviamo insieme a pensarne qualcuna.

Come ha inizio il percorso della coppia? Tutto ha origine dal bisogno di non essere soli, dalla convinzione che, da qualche parte, in qualche modo, ci sia qualcuno che possa completarci e rappresentare la risposta al nostro bisogno. Bisogno di affetto, sostegno, comprensione, ammirazione, guida, cura ...L'arte di amare e di stare insieme è difficile; il cammino della coppia e della famiglia è ricco di eventi, normativi e non, e di interferenze; è complicato comprendere l'amore così come il conflitto; è preoccupante l'intimità così come la distanza; il “noi” è appagante e spaventoso allo stesso tempo; l'affetto può essere la premessa per la delusione e l'abbandono ... Vale davvero la pena di apprendere qualche strumento per esercitare al meglio l'essere insieme!

Conoscete la storia raccontata da Gabriel Garcia Marquez nel libro "L'amore ai tempi del colera?". La vicenda è incentrata su un amore lungo tutta una vita, dall'adolescenza alla vecchiaia di Florentino Ariza, il protagonista, per l'unica donna che gli abbia riempito la testa, il cuore, i sensi, l'irraggiungibile Fermina Daza.

Una relazione caratterizzata dal costante rifiuto di lei e dall'irremovibile caparbia fedeltà di lui. Un amore difficile, contrastato, un amore che conosce la passione bruciante della giovinezza e il calore rassicurante della tarda età e della confidenza tra amici di vecchia data.

Florentino e Fermina vivono la loro vita, lei sposata e lui a vivere un'esistenza fatta di relazioni disparate e sempre diverse, fino a che, quando lei sarà vedova e lui un anziano senza capelli e con la dentiera, impareranno a conoscersi, ad apprezzarsi, ad amarsi secondo le regole della vecchiaia.

E sceglieranno di vivere questo loro amore tardivo lontano dai pettegolezzi e dagli occhi indiscreti della gente: non scenderanno più dal battello fluviale della loro prima crociera, insieme, dopo cinquantatre anni, sette mesi e undici giorni dal loro primo incontro, per tutta la vita.

Possiamo imparare qualcosa di interessante, da questa romantica storia di passione, conflitto e impegno?

Regola numero 1: l'amore e le relazioni hanno bisogno di manutenzione. Nel tempo cambiano le persone, cambiano i bisogni, cambiano le forme dell'amore. Se, come dice De Andrè, "L'amore che strappa i capelli è finito ormai", non significa che i costanti lavori di restauro, di adattamento e di rinnovo della relazione, non possano mantenere l'intesa a livelli altissimi di soddisfazione reciproca. Questo presuppone nessuna pigrizia, nel senso che amore significa anche non lasciare indietro nessuno. Ci sono momenti nella vita di una coppia durante i quali uno dei due partner sembra accelerare, passare a un altro livello: la pazienza e il rispetto del guardare indietro e provare a riallineare le due persone, su un altro piano, spesso è il solo antidoto alla fine di un amore

Regola numero 2: ogni fase della vita di una coppia risponde a un suo preciso "contratto". Quando l'innamoramento è al massimo non abbiamo bisogno di chiedere e di sapere niente, gli occhi persi negli occhi dell'altro, coltiviamo l'illusione di essere uguali, di desiderare le stesse cose, di sognare gli stessi sogni. E se qualcosa non torna del tutto, non importa, io riuscirò a cambiarti, cambierai per amor mio! Il tempo passa, e le illusioni non bastano più, fanno spazio alle richieste e alle aspettative non dichiarate. Le richieste presuppongono il rischio del rifiuto, così spesso le teniamo per noi, rifugiandoci nel "Mi aspetto che questa volta capirà senza bisogno che io chieda ...". Questo tipo di contratto è il più pericoloso, perché non siamo uguali, perché non siamo telepatici, perché tutti coltiviamo aspettative diverse e opposte, perché la delusione, le delusioni ripetute, massacrano la relazione

Regola numero 3: l'amore sufficientemente buono è una giusta miscela di passione, complicità, impegno. Nel tempo, nelle diverse fasi della coppia, spesso una o due componenti recedono a favore di una terza: è l'impegno a mantenere il rispetto e il sostegno reciproco che spesso sorregge una crisi dovuta all'indebolimento della passione; è la passione che amplifica la complicità del riconoscersi in mezzo a una folla, del condividere uno sguardo e comprendersi. Le percentuali corrette dei tre ingredienti non esistono, la formula si adatta ai tempi e alle circostanze dell'amore. MA, nessuna delle tre componenti può mancare del tutto!

Regola numero 4: la coppia vive e si muove all'interno di più ampi sistemi, che interferiscono e modificano la relazione. Le coppie che non godono del sostegno delle famiglie d'origine, che vivono con difficoltà l'impegno lavorativo, che sono socialmente isolate, che subiscono eventi imprevedibili o prevedibili ai quali non sanno adattarsi in maniera flessibile e armoniosa, difficilmente potranno mantenere l'equilibrio che ne garantisce la durata nel tempo e la qualità del rapporto.

5.15 Elementi di Costellazioni familiari

La teoria delle costellazioni familiari è stata formulata da Bert Hellinger nel 1980, di formazione è uno psicoterapeuta e sacerdote tedesco fortemente segnato da un'esperienza missionaria in Africa, esperienza che ha contribuito a formare la sua teoria.

Secondo Hellinger tutto ciò che avviene nel sistema familiare avviene per amore e solo nell'amore si può sciogliere.

“Ciò che accade, accade per amore e ciò che grazie all'amore viene mantenuto può essere sciolto e annullato solo nell'amore. C'è un futuro solo per chi è in sintonia con il passato”, scrive Bert Hellinger

La vita di ognuno è condizionata da destini e sentimenti che non sono propri e personali; dallo stato di malessere psichico a sintomi fisici di diversa natura, problemi sul lavoro, possono essere dovuti a irretimenti del sistema-famiglia e possono essere portati alla luce attraverso il processo delle Costellazioni Familiari.

Le Costellazioni Familiari sono un metodo di presa di coscienza del nostro inconscio personale e dei legami con l'inconscio collettivo familiare che interferisce nella nostra vita, e solo attraverso la consapevolezza e l'incontro con le nostre radici, ci offrono la possibilità di una concreta guarigione personale e sistemica.

Lasciando agire la manifestazione dei nostri livelli inconsci e osservandone la rappresentazione fenomenologica, possiamo dialogare con ogni componente dei vari sistemi e comprendere a fondo l'origine del disagio o del sintomo e quindi reintegrare nel sistema l'elemento mancante o rimettere ordine nel sistema.

Non è detto che questo sia semplice, molto spesso quello che viene rappresentato nelle costellazioni è uno scenario sconosciuto e inedito, ci mostra non solo quello che conosciamo già sulla nostra famiglia. Il vero contributo di una costellazione consiste nello svelarci quello che non sappiamo riguardo la nostra famiglia, ossia, quello che è oltre i condizionamenti che abbiamo ricevuto, quello che è nascosto nell'inconscio familiare o nel nostro inconscio personale.

La costellazione mostra la parte sommersa dell'iceberg!

La cosa importante è accogliere e accettare con fiducia anche le rilevazioni più sconcertanti. Qualunque cosa emerga dalla costellazione, il nostro livello di coscienza è in grado di elaborarlo ed assimilarlo ed aumentare lo stato di consapevolezza permettendo così al nostro campo morfogenetico di riassetarsi in profondità.

Similitudini tra Counseling e Costellazioni:

- Approccio Fenomenologico: dobbiamo prestare attenzione ai fatti non alle interpretazioni.
- Attenzione al “qui e ora”: il focus di interesse si situa nel momento presente non nel passato o nel futuro.
- Sistema Familiare come una gestalt: "il tutto è più della somma delle parti" la famiglia è un insieme che è formato dalle parti ma ha una identità distinta dalla semplice somma delle parti.
- Accettazione Incondizionata dei sistemi e delle relazioni esistenti.
- Accettazione Incondizionata dei fatti: accogliere ciò che siamo e ciò che porta il cliente, "quando vogliamo essere ciò che non siamo lì ha origine la nevrosi" es: una famiglia è una famiglia, è una famiglia.
- Autoregolazione Organismica: ogni sistema tende all'omeostasi, stato di equilibrio che manifesta il meglio che la famiglia o il cliente può fare nel dato momento, verso il benessere, la continuità, la sopravvivenza.

Nell'ideare la teoria delle Costellazioni Familiari, Bert Hellinger parla di tre principi fondamentali

presenti nel sistema familiare, i cosiddetti ORDINI DELL'AMORE che sono:

1. Legge dell'appartenenza
2. Legge dell'ordine sacro
3. Legge dell'equilibrio

Questi rappresentano il principio della Coscienza Collettiva, ossia una forza inconscia che lega i membri di una famiglia.

Gli ordini dell'amore nella famiglia sono strutturali e fissi, attuati naturalmente e inconsapevolmente dai membri della famiglia necessari a mantenere in equilibrio il Sistema-Famiglia.

Il comportamento di ogni membro della famiglia è influenzato da situazioni inconsapevoli, destini e sentimenti sistemici. Nella famiglia, in particolare, assumono importanza la confusione fra ruoli e funzioni adulte ed infantili: ad es. un figlio che vuole insegnare ai propri genitori come essere genitori o un figlio che si prende cura dei genitori.

Tutti i membri del sistema appartengono a quel sistema e tutti hanno pari diritto.

Ogni membro prima deve lavorare su se stesso e successivamente se il comportamento si ripresenta si va a indagare indietro.

5.16 Utilizzo delle metafore nel Counseling

Le metafore sono degli specchi che riflettono le immagini che abbiamo di noi stessi, della vita e degli altri.

METAFORA deriva dal greco = meta > sopra e pherein > trasportare, portare da un posto all'altro in definitiva significa andare oltre, creare una forma nuova: "mi sento come se.... "

Nella definizione aristotelica la metafora consiste nel dare a una cosa il nome che appartiene a un'altra cosa: "... la mia vita è come una meravigliosa musica" oppure: "... la mia testa è un vulcano "

Bateson sostiene "... come la metafora sia la struttura che connette non solo la mente e la natura, ma anche la mente ed il cuore. La metafora è alla base dell'essere vivi..... "

La metafora riveste un ruolo importante nel linguaggio ed integra parole e immagini. Bateson con "la struttura che connette" ci permette di comprendere il paradosso della metafora: che due cose possono essere contemporaneamente diverse e uguali.

Kant la descrive non come una rassomiglianza tra due cose, ma come una rassomiglianza tra due relazioni, tra cose diverse.

Metafora = simbolo. Quando la parola manca la metafora aiuta.

E' la connessione al nostro mondo interno, diventa potente strumento di consapevolezza per poter accedere all'inaccessibile.

Metafore trasmesse attraverso la mitologia Greca, le parabole della Bibbia, le fiabe e i racconti. (la fiaba guida il bambino: permette di capire la differenza tra i due opposti ed è costruita in modo che il bambino si identifichi con il buono piuttosto che con il cattivo)

La metafora entra nel campo dell'immaginazione creativa e queste immagini possono diventare una chiave che apre nuovi insight verso il cambiamento.

Si deve tener conto dell'appartenenza etnica, dell'orientamento sessuale e del sesso. Importante non interpretare e non dare quadri di riferimento (modelli o riferimenti del counselor) esterni durante l'esplorazione/trasformazione. Il counselor deve solo facilitare il cliente nella ricerca interiore delle proprie immagini metaforiche, senza aggiungere niente.

Il linguaggio metaforico è influenzato dalla cultura individuale di ciascuno e in qualche modo la riflette (influenze soggettive più che stereotipi culturali diffusi)

Entrare nel campo delle immagini metaforiche significa spostare l'attenzione dal significato logico/razionale al significato analogico/emozionale associato all'immagine metaforica.

5.17 Counseling a mediazione corporea

La Bioenergetica è una tecnica psicocorporea che si serve di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, considerando gli aspetti e le modalità con cui una persona agisce.

Il suo scopo è realizzare una integrazione fra corpo e mente per aiutare l'uomo a sciogliere i propri blocchi energetici che si possono creare a livello sia fisico che emotivo. Le varie situazioni a livello psicologico possono manifestarsi nell'espressione fisica, nell'aspetto corporeo, negli atteggiamenti nella postura. Quando si effettuano esercizi bioenergetici non si lavora solo in senso fisico, meccanico, ma si tenta di risvegliare l'energia profonda del corpo. Gli esercizi di bioenergetica non mirano allo sviluppo muscolare, come per un atleta, ma invitano la persona a seguire le indicazioni del proprio corpo e seguire le sensazioni. Imparare quali sono le parti del corpo trattenute in una azione e imparare a scioglierle. Il fine ultimo è il raggiungimento di una stabile salute emozionale intesa come capacità di coinvolgere del tutto se stessi nelle azioni e nell'affettività.

Gli esercizi di Bioenergetica hanno lo scopo di rendere ciascuno capace di percepire e conoscere il proprio corpo, non vanno intesi come attività sportiva o una ginnastica che mira ad aumentare la potenza muscolare. È importante che non vengano eseguiti meccanicamente e rigidamente ma con una sensibilità e una partecipazione emotiva, per poter prendere coscienza delle tensioni muscolari, delle resistenze psicologiche e delle inibizioni.

Molti esercizi provocano tremori e forti vibrazioni, è' necessario non tentare di controllarli e bloccarli, ma abbandonarsi ad essi senza interrompere l'esercizio. Durante gli esercizi bisogna sempre esprimere tutte le sensazioni che essi provocano: dolore, fatica, angoscia, gioia, piacere, ecc..., con parole, lamenti, grida, pianto, riso, ecc...

La respirazione durante tutti gli esercizi è opportuno che sia calma e profonda, i muscoli ben rilassati soprattutto quelli della pelvi, del bacino e sfinteri. Gli occhi vanno tenuti aperti anche durante l'esecuzione di esercizi che richiedono sforzo e concentrazione.