



COUNSELING PROFESSIONALE A MEDIAZIONE ARTISTICA

Lezione Introduttiva

Dott.ssa Renata Cancellari, Dott.ssa Stefania Vesica



Il Counselor

Definizione e ambito di intervento

Il counselor è un professionista della relazione d'aiuto che esercita il counseling, che è un'attività di orientamento e sostegno emotivo rivolta alle persone che stanno vivendo un periodo difficile, momenti di difficoltà e malessere legati a fasi di transizione, o stati



di crisi esistenziali: la fine di una relazione affettiva, un lutto, una separazione, forti cambiamenti, trasferimenti, scelte importanti, difficoltà di relazione e/o di comunicazione, bassa autostima, stress, ansia, difficoltà ad esprimersi, insoddisfazione, desiderio di mettere a fuoco le

proprie risorse, conoscersi meglio, coltivare la creatività andando verso il raggiungimento di un maggior benessere. L'attività del counselor si svolge in un setting una situazione fatta di regole, anche fisiche, che definisce la relazione. Il setting è primariamente uno spazio fisico ma è anche i tempi e i modi di svolgimento degli incontri è il dove, come, quando, per quanto tempo, quante volte. Le regole del setting individuano e strutturano gli incontri. Nel setting il counselor instaura una relazione che è centrata sul rispetto ed il valore dell'altro, potenziando le qualità piuttosto che reprimendo i difetti, poiché ciascuno ha in sé una enorme capacità autorigenerativa che molto spesso è sufficiente solo stimolare. Lavorando sulle parti positive si attuano evoluzioni e cambiamenti più facilmente e più stabilmente che andando a rimuovere le parti ritenute, a torto o a ragione, insoddisfacenti e oscure, infatti, il presupposto che costituisce il rapporto di counseling è che la persona che chiede aiuto ha già in sé le risorse necessarie per superare i problemi

Obiettivo

L'obiettivo del counselor è il miglioramento della qualità della vita del cliente sostenendo i suoi punti di forza. Egli aiuta le persone a gestire i propri problemi non dando soluzioni ma aiutando, come già detto, a far emergere le risorse che sono dentro di loro. Queste risorse possono emergere quando viene fornito un clima di atteggiamenti facilitanti che sono l'ascolto attivo, l'empatia e l'accettazione incondizionata, i tre pilastri del counseling, come dal modello dello psicoterapeuta statunitense Carl Rogers, "padre" del counseling. A tal fine Il counselor offre uno spazio sicuro e riservato dove le persone trovano accoglienza e supporto per esprimersi. Con un ascolto attento e senza giudizio egli cerca di comprendere empaticamente i vissuti del proprio interlocutore. E' proprio grazie a questo tipo di comprensione che, le forze rigeneratrici sorgono dal centro della persona per aiutarla e indirizzarla. Chiunque si rivolga a un counselor, ha la chiara sensazione di essere ascoltato e compreso veramente. Inoltre, questa sensazione di comprensione, produce nel cliente un progressivo rilassamento man mano che egli verifica, quasi con sorpresa, di non essere giudicato né etichettato dal counselor.

In appendice è riportata la traduzione ed il commento ad un articolo inedito di Carl Rogers per apprendere dalle sue parole il processo di counseling come relazione di aiuto centrata sul cliente

I benefici del Counseling:

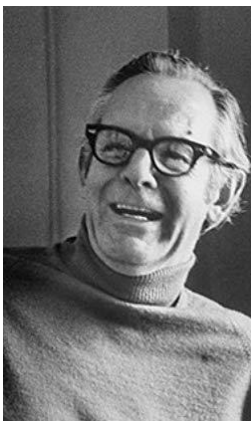
I benefici del counseling sono il miglioramento delle competenze relazionali e comunicative; una maggiore conoscenza di sé stessi; lo sviluppo delle capacità di gestione dello stress; il superamento di eventuali momenti di difficoltà transitoria; il superamento di problematiche non psicopatologiche, la capacità di prendere decisioni con consapevolezza.

Nascita del Counseling

Il counseling, nasce come vera e propria figura professionale negli Stati Uniti intorno agli anni '20, per indicare tutti coloro che, pur svolgendo un lavoro richiedente una buona conoscenza della personalità umana, non erano né psicologi né psicoterapeuti, utilizzato per lo più nei college con gli studenti che erano in crisi di orientamento, persone in una situazione di difficoltà generante malessere senza per questo avere disturbi profondi o patologie specifiche.

Si sviluppa nell'ambito della psicologia umanistico esistenziale la cui caratteristica principale è quella di mettere al centro della relazione d'aiuto l'essere umano che, rispetto alle teorie precedenti, non è in balia delle forze esterne e interne ma è, invece, consapevole delle sue scelte e responsabile della sua esistenza. Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow sono i maggiori rappresentanti di questa corrente, i padri fondatori del counseling. Essi individuarono nel bisogno di crescita e di affermazione le principali spinte di ogni comportamento umano e nel senso di autostima il presupposto fondamentale dell'equilibrio personale.

Rollo May, considerato il padre della psicologia esistenzialista americana, autore de



“L’Arte del Counseling”, in cui dopo aver descritto gli aspetti fondamentali del processo di counseling, dichiara che: *“la fase conclusiva del superamento del problema, la vera trasformazione della personalità, spetta solamente al cliente; il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà d’essere se stesso”* aggiunge che *“il compito del counseling è favorire lo sviluppo e l’utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a*

superare quei problemi che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno, ciò significa che presupponiamo che il cliente ha sia le potenzialità sia le capacità di svilupparsi, solo che a volte può trovarsi in situazioni di difficoltà, e questa sua capacità a volte si può incagliare. “Il superamento del problema, la vera

trasformazione, comunque, spetta solamente al cliente”. Qui subentra un altro concetto importante: il counselor non è il sapiente, non è colui che possiede una qualche verità, che poi verrà rivelata al cliente che andrà poi illuminato per il mondo...Il counselor sta lì per favorire l’emergere della verità individuale della persona, ecco perché non dà consigli, perché il consiglio è la mia idea di come risolvere o affrontare un problema...Io cerco di favorire la tua soluzione, con empatia e rispetto, per far sì che tu possa ritrovare la libertà di essere te stesso”.

Un'altra persona che ha dato un contributo fondamentale al counseling è, come detto, sopra, Carl Rogers, uno psicologo statunitense, fondatore della terapia non direttiva e noto per i suoi studi sul counseling all'interno della corrente umanistica della



psicologia., il quale dice: “...è’ una situazione in cui il calore umano, l’accettazione incondizionata, e l’assenza di ogni pressione personale da parte del counselor permette l’espressione più libera di sentimenti, comportamenti e difficoltà da parte del cliente”.

Il calore umano e l’accettazione incondizionata sono una grande novità perché mentre nelle discipline psicologiche precedenti l’operatore tentava una

neutralità assoluta, quasi di non esserci, per avere una sorta di visione esterna e soggettiva della situazione della persona, ora quest’aspetto viene superato da questa nuova visione, in cui si accetta che la persona c’è come persona, e viene accettata in maniera incondizionata, quindi non ti giudico, non penso che la cosa sia giusta o sbagliata. Il counselor non cerca di avere un potere personale sul cliente (il potere della sapienza, come nel rapporto medico-paziente) ma favorisce l’espressione libera di comportamenti e di sentimenti.

Formazione - Ascolto Attivo/Empatia e Riformulazione

Il counselor è addestrato ad ascoltare e a comprendere senza mai giudicare a liberarsi dal proprio modo di vedere e interpretare gli avvenimenti e le situazioni per poter riuscire a comprendere il punto di vista dell'altro. Importantissimo è nella formazione l'addestramento nel colloquio di counseling all'ascolto attivo, empatico e senza giudizio che agevoli nel cliente l'affidamento e l'apertura. A questa abilità di base, che deriva dagli insegnamenti di Carl Rogers, aggiunge una formazione che garantisce la sua conoscenza delle basi del funzionamento della personalità umana approcciando diverse teorie psicologiche che le permetteranno di utilizzare nella relazione di aiuto le modalità di intervento più adatte alle esigenze del cliente in quel preciso momento della relazione. Esse verranno esposte in seguito, ora ci soffermiamo sull'ascolto attivo che è lo strumento principe del counselor. Le basi operative dell'ascolto attivo sono: l'atteggiamento empatico e la riformulazione. L'atteggiamento empatico è la capacità di percepire nel colloquio, e più in generale nella relazione, il mondo affettivo, emotivo e cognitivo dell'altro, di entrare nel mondo dell'altro come se fosse il proprio, senza mai dimenticare che non è il proprio, questo è un confine importantissimo che ci preserva da pericolose contaminazioni emotive.

Una persona già nel ricevere un ascolto di qualità si sente sostenuta è importante sia ascoltare sia far capire all'altro che lo si sta ascoltando. Il sentirsi ascoltata è il motivo per cui poi continuerà ad esprimersi:

“E’ sbalorditivo come certe cose che sembrano insolubili diventano solubili se qualcuno ci ascolta, come una confusione che sembra irrimediabile si trasforma in un flusso che scorre con relativa limpidezza. Ho apprezzato profondamente le volte in cui ho sperimentato questo ascolto sensibile, empatico, concentrato”. (Carl Rogers)

La riformulazione è la tecnica di colloquio utilizzata per dare al cliente la certezza che è stato ascoltato e permettere al counselor di capire bene cosa sta dicendo e quale è il problema sul quale focalizzarsi.

La Riformulazione può essere:

- **Riformulazione riflessa semplice**, ovvero si restituisce e si rimanda l'equivalente del contenuto del messaggio ricevuto, usando e ripetendo le stesse parole: "mi stai dicendo che....." ripetere, cioè, quello che il cliente dice per chiarire, sottolineare alcuni aspetti, per dare al cliente la certezza che è seguito e permettere al counselor di capire bene cosa sta dicendo e quale è il problema sul quale focalizzarsi.
- **Riformulazione/parafrasi**: si ripropongono gli stessi concetti, ma con parole diverse, è una verifica per correggere eventualmente ciò che si è capito. Cioè dico un po' la stessa cosa ma con parole diverse, si tratta di riproporre con altre parole per approfondire la comprensione di ciò che il cliente comunica.
- **Riformulazione/Riepilogo**, cioè faccio una piccola sintesi dopo aver ascoltato 10-15 minuti, si utilizza soprattutto quando è necessario riassumere un'esposizione prolissa, lunga o scardinata per sottolineare e focalizzare aspetti del discorso importanti.
- **Riformulazione/eco**: consiste nel ripetere le ultime parole dette per far comprendere alla persona che anche in un discorso lungo ed articolato la sto ascoltando.
- **Delucidazione** è la più impegnativa perché è una sorta di spiegazione in cui il counselor ci mette un po' del suo e quindi è bene proporla quando si è sicuri di aver compreso bene agevola l'autocomprensione, in quanto sottolinea anche i sentimenti che accompagnano il contenuto. Serve a compiere un'ulteriore riflessione per una modifica graduale del campo percettivo

Il cliente sentendosi accolto ed ascoltato riesce ad aprirsi e a prendere contatto con le proprie risorse interiori ed aumenta la propria autostima

Un'altra tecnica molto importante nel colloquio di counseling è quella di porre domande per esplorare le esigenze del cliente. Molto utili sono le domande aperte che lasciano ampia possibilità di risposta, mentre le domande chiuse consentono solo di rispondere sì/no, vero/falso, o di scegliere fra risposte multiple preconfezionate. Le domande aperte invitano la persona a riflettere ed approfondire un qualche aspetto del proprio essere al mondo, a mettersi in contatto con se stesso, stimolano l'ampliamento del campo percettivo, tendono ad ampliare ed approfondire la relazione, stimolano l'esposizione di opinioni e pensieri. Domande quali: "...come stai...questo per te com'è stato...cosa hai fatto ieri... cosa vorresti...puoi approfondire...cosa ne pensi...ecc" lasciano la libertà di rispondere in maniera non approfondita tipo "...bene grazie... le solite cose... nessuna emozione particolare ecc", oppure di fare un rapporto dettagliato sulla propria situazione personale, familiare, lavorativa sentimentale o emozionale.

Le domande chiuse sono circoscritte e specifiche, costringono ad una sola risposta specifica, restringono la comunicazione e richiedono soltanto fatti oggettivi. Possono sembrare a volte limitative ed ostacolanti, spesso forzano una risposta e l'altro può sentirsi indagato e in giudizio. Le domande chiuse è bene utilizzarle per lo più per acquisire informazioni precise circa fatti oggettivi di luogo tempo e spazio riguardanti la vita del cliente...quando ...dove...chi..., o come raccolta dati o informazioni oggettive indispensabili riguardante ad esempio l'età o la situazione familiare. L'argomento verrà ripreso in seguito quando si parlerà del counselor a mediazione artistica.

Teorie Psicologiche

Approccio Umanistico

La nascita della psicologia umanistica viene fatta risalire all'anno 1962. La persona umana, considerata nella sua totalità e unicità, è il nucleo centrale della psicologia umanistica.

Il processo evolutivo di ogni persona è determinato da tre fattori:

- l'energia organismica, nucleo centrale e dinamica in quanto radice dalla quale si dispiegano i sentimenti, le pulsioni, i desideri, e i bisogni rappresenta la sorgente di energia da cui deriva l'immagine di sé e che dona senso d'identità alla persona.
- La tendenza attualizzante, definita da Rogers come "...una tendenza intrinseca a sviluppare tutte le sue potenzialità e a svilupparle in modo da favorire la sua conservazione e il suo arricchimento.". Questa visione ottimistica si traduce in fiducia nella persona in quanto la sua tendenza attualizzante è selettiva, direzionale e costruttiva e promotrice soltanto di potenzialità positive.
- La valutazione organismica che costituisce il sistema di controllo che orienta l'energia psichica investendola in comportamenti tesi all'autorealizzazione. La persona deve sentirsi libera in quanto sia la tendenza attualizzante sia la valutazione organismica non funzionano sotto la pressione ambientale.

La percezione è il significato che la persona attribuisce a ciò che avviene dentro e fuori di sé; la percezione che di ha di sé in relazione a se stessi viene definita percezione intrapsichica, quella in relazione agli altri e al mondo esterno percezione interpersonale.

Un counselor può agire da ambiente decondizionante creando:

- Un clima facilitante attraverso l'accettazione positiva incondizionata, l'autenticità e l'empatia.
- L'ampliamento percettivo del Sé mediante una nuova percezione delle esperienze attuali e conseguente feedback.
- Il ripristino della valutazione organismica, della consapevolezza
- Il recupero dell'autonomia.

Quanto più il counselor è in grado di ascoltare attivamente il cliente comunicandogli interesse e attenzione, tanto più questo se ne sentirà degno e presterà più ascolto a se stesso anziché a un Io ideale. L'ingrediente essenziale è l'empatia che rende maggiormente possibile la comprensione di una persona, mettendosi nei suoi panni e guardando e sentendo il mondo come lo vede lei. Per questo è importante liberarsi dei propri significati emotivi e contenuti personali interrogandosi non tanto su "cosa proverei io al posto di questa persona", ma "cosa sta provando questa persona in questa particolare situazione?"

Alla base di questa modalità di intervento, troviamo: una concezione positiva della persona tesa sempre all'autorealizzazione; la fiducia nelle forze del cliente; l'accettazione incondizionata dei suoi vissuti, sia comprendendolo empaticamente sia partecipando emotivamente creando un clima favorevole alla sua crescita interiore; la creazione di uno spazio capace di facilitare l'esplicazione delle risorse presenti nel cliente.

Tra i diversi approcci al counseling troviamo il modello di R. Carkhuff, allievo di Rogers, concentrato maggiormente sulla produttività del cliente, su un atteggiamento del professionista più diretto ed esigente. Per Carkfull l'uomo è un essere attivo e reattivo e non solamente un essere dotato di una forza che ha una direzione

fondamentale positiva. Rogers parla di una persona che tende a svilupparsi per poter godere di una vita piena ed è un sostenitore della realizzazione spontanea dell'uomo dimostrando una fiducia illimitata nelle forze già presenti in lui. Carkhuff, invece, afferma che lo sviluppo di una persona mira a raggiungere una meta che chiama "persona totale". Rogers parla quindi di autorealizzazione e di un uomo intrinsecamente buono, Carkhuff accusa la corrente rogersiana di perdersi in un idealismo pseudodemocratico in cui la persona non viene mai stimolata a dare il meglio di sé.

L'approccio umanistico offre un rilevante contributo agli studi sui fattori di efficacia nel processo di cambiamento dimostrando quali siano gli elementi essenziali in qualsiasi forma di relazione d'aiuto come, ad esempio, il rispetto e l'accettazione incondizionata del cliente, l'ascolto attivo e l'empatia che permette di adottare nell'interazione la cornice di riferimento interno del cliente.

Approccio Fenomenologico-Esistenziale

L'esistenzialismo fu un indirizzo filosofico il cui tema centrale era l'esistenza intesa come il modo di essere dell'uomo nel mondo. Inizialmente ciò che definì l'esistenzialismo fu la ripresa del pensiero del filosofo danese S. Kierkegaard e si sviluppò specialmente negli anni successivi alla seconda guerra mondiale diventando l'espressione dello spirito del tempo legato al vuoto di certezze conseguente alle distruzioni causate dalla guerra. L'esistenzialismo, oltre a mettere in discussione il modo di essere dell'uomo, mette in discussione il modo di essere dell'uomo nel mondo.

Partendo da Kierkegaard, secondo il quale "il possibile corrisponde esattamente al futuro. Il possibile è, per la libertà, il futuro e il futuro è, per il tempo, il possibile".

Anche Sartre attribuisce una grande importanza alla libertà e alla responsabilità degli individui verso la loro esistenza e sostiene che ciò che gli uomini sono, lo sono diventati con l'azione, ovvero l'uomo diviene ciò che ha scelto di essere, è completamente libero di scegliere ed è pienamente responsabile del suo essere.

Vivere è quindi scegliere, fare ogni giorno delle scelte momento per momento. Il paradosso dell'angoscia della libertà riguarda l'antitesi della scelta che le possibilità aprono continuamente di fronte all'uomo, senza dare mai la garanzia che le scelte prese siano quelle giuste e quelle che si realizzeranno, e non dando sollievo al dubbio che non può mai sparire, la scelta non fatta fosse invece la migliore.

A livello della scelta l'accento esistenziale-fenomenologico porta il counselor a svolgere la funzione di aiutare il cliente a operare delle scelte sagge ed efficaci:

- Osservando il modo in cui si oppone a scegliere e poi incoraggiandolo a prendere consapevolezza delle sue modalità
- Scoprendo insieme quando ha smesso di scegliere o quando fa scegliere agli altri al posto suo
- Spingendo ad assumere le responsabilità per le scelte prese
- Chiedendo di descrivere quando è stata l'ultima volta che ha assunto delle responsabilità per qualcosa che poi non è andata nel modo sperato
- Aiutando il cliente a prendere le proprie responsabilità per le decisioni prese e le conseguenze.
- Esortare ad uscire dagli schemi comodi e abitudinari per provare altro e scoprire nuove possibilità
- Entrare nel mondo del cliente e osservare in che modo ha evitato il rischio e il pericolo
- Aiutare a comprendere ciò che è importante per lui
- Spronare al coinvolgimento passionale in semplici attività quotidiane

L'esistenzialismo sottolinea che nessuna persona è un essere statico. Il comportamento umano può essere capito solo se inserito nel contesto in cui si manifesta e la psicologia sociale ha evidenziato l'errore fondamentale di attribuzione, la tendenza a sovrastimare i fattori interni personali e sottostimare quelli situazionali.

Inoltre si sofferma sul concetto dell'impossibilità di predire gli eventi, incluso il fatto che si potrebbe morire in ogni momento, e celebra la morte: non c'è modo per sfuggire a tale realtà, indipendentemente da quanto ci si provi e si cerchi di far finta che non sia così.

Affinché il cliente possa metabolizzare l'assurdità della vita dovrà essere aiutato a:

- Scoprire la propria via, trovare dentro di sé la risposta alle domande importanti. Nessun altro lo può fare al suo posto.
- Avere la consapevolezza che la vita è piena di situazioni assurde e che tutto ciò è semplicemente normale. Compito del counselor è aiutare a vedere quanto bene si comprenda questa realtà e come gestirla.
- Apprezzare quanto la vita sia fuori dal controllo predeterminato
- Accogliere e apprezzare l'assurdo.

Teoria Dell'attaccamento

L'importanza dei legami primari nella costruzione delle mappe interpersonali relazionali è stata presa in considerazione soprattutto dalla teoria dell'attaccamento che nasce osservando i primi anni di vita dell'essere umano. Il più grande sostenitore e studioso di questa teoria è stato sicuramente John Bowlby, il quale aveva intuito che l'attaccamento riveste un ruolo centrale nelle relazioni tra gli esseri umani, dalla nascita alla morte. Il legame che unisce il bambino alla madre non è legato solo al soddisfacimento del bisogno di nutrizione, bensì è un bisogno primario la cui funzione è garantire la crescita e la sopravvivenza biologica e psicologica del bambino, per cui

gli esseri umani hanno una predisposizione innata a formare relazioni con le figure genitoriali primarie. Questo primo scambio consente al bambino lo sviluppo di un senso di sicurezza e di fiducia in sé, nonché un rafforzamento della relazione tra lui e l'adulto. Se l'adulto sarà responsivo e competente il bambino si sentirà parte della famiglia, anche nei momenti più critici del suo ciclo di vita, accrescerà la sua autostima e la capacità di gestione delle situazioni in cui dovrà confrontarsi. L'indisponibilità dell'adulto di riferimento, da cui il bambino dipende per la sua protezione e sopravvivenza, creerà nel bambino una vulnerabilità verso la paura della perdita dell'altro e potrà mettere in atto comportamenti che possono aiutarlo a difendersi, anche se in modo disfunzionale, per la sua crescita e il suo benessere futuro. Questo primo scambio relazionale e la conseguente sicurezza o insicurezza interiore che il bambino sviluppa sono connessi alla futura capacità di autorealizzazione. La capacità di affrontare gli eventi in momenti critici o di cambiamento dipenderà proprio dal senso di sé che si è potuto sviluppare in questa fase della vita. Inoltre il legame che il bambino sperimenta in questa relazione con la figura di accudimento, modellerà i successivi legami, poiché l'individuo, nel momento del contatto con l'altro, porta con sé tutto il bagaglio delle esperienze precedenti. La sicurezza interiore e il senso di autostima dipenderà anche dalle relazioni primarie che ha vissuto. Lo sviluppo della personalità risente della possibilità o meno di aver sperimentato una solida “base sicura” dalla quale il bambino può allontanarsi per esplorare il mondo e farvi ritorno quando lo riterrà. La personalità sana, conseguente ad aver sperimentato da bambino una base sicura, consente di far affidamento sulla persona giusta e, allo stesso tempo, di avere fiducia in sé e dare a propria volta sostegno. Il legame genitoriale, col passare del tempo, potrebbe passare in secondo piano rispetto al legame affettivo sentimentale. Non è stato stabilito quando avvenga esattamente il passaggio dall'attaccamento genitoriale a quello tra pari. Nell'adolescenza l'attaccamento attraversa un periodo di transizione. In questo periodo l'adolescente sembra, spesso, impegnato ad un allontanamento intenzionale dalla relazione con i genitori e familiari. Si cominciano

così a stabilire le relazioni di attaccamento con coetanei partner sentimentali e amici molto stretti. La componente sessuale di queste relazioni, che in questa fase comincia a manifestarsi, aiuta a favorire la componente dell'attaccamento, fornendo motivazioni stabili, l'esperienza di emozioni intense, intime.

Lo stile di attaccamento che un bambino svilupperà dalla nascita in poi dipende, quindi, in grande misura, dal modo in cui i genitori, o altre figure di accudimento, lo trattano. In base a tale interazione si strutturerà uno dei seguenti stili attaccamento:

Stile Sicuro: il bambino ha fiducia nella disponibilità e nel supporto della figura di attaccamento, nel caso si verificano condizioni avverse o di pericolo. In tal modo si sente libero di poter esplorare il mondo. La sicurezza dell'accessibilità materna rende il bambino tranquillo nello spingersi a esplorare le novità. Tale stile è promosso da una figura sensibile ai segnali del bambino, disponibile e pronta a dargli protezione nel momento in cui il bambino lo richiede. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile sono: sicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di essere amabile, capacità di sopportare distacchi prolungati, nessun timore di abbandono, fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri. Nell'attaccamento sicuro la sicurezza dell'accessibilità materna rende il bambino tranquillo nello spingersi a esplorare le novità. Si può ipotizzare che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«sono una persona capace e attiva, l'ambiente è accogliente»*.

Stile Insicuro Evitante: questo stile è caratterizzato dalla convinzione del bambino che alla richiesta d'aiuto, non solo non incontrerà la disponibilità della figura di attaccamento, ma addirittura, verrà rifiutato da questa. I bambini con attaccamento insicuro-evitante hanno sperimentato più volte la difficoltà ad accedere alla figura di attaccamento e hanno imparato, progressivamente, a farne a meno e a costruire le proprie esperienze facendo esclusivo affidamento su sé stesso. Questo stile è il risultato di una figura che respinge costantemente il bambino ogni volta che le si avvicina per la ricerca di conforto o protezione. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile

sono: insicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di non essere amato, percezione del distacco come "prevedibile", tendenza all'evitamento della relazione per convinzione del rifiuto, apparente esclusiva fiducia in sè stessi e nessuna richiesta di aiuto. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«devo essere autosufficiente, l'ambiente è inaccessibile»*.

Stile Insicuro Ambivalente: non vi è nel bambino la certezza che la figura di attaccamento sia disponibile a rispondere ad una richiesta d'aiuto. Per questo motivo l'esplorazione del mondo è incerta, esitante, connotata da ansia ed il bambino è incline all'angoscia da separazione. I bambini con attaccamento insicuro-ambivalente, avendo sperimentato l'imprevedibilità della figura di attaccamento, tentano di mantenere con lei una vicinanza strettissima, rinunciando a qualsiasi movimento esplorativo autonomo. Questo stile è promosso da una figura che è disponibile in alcune occasioni ma non in altre e da frequenti separazioni, se non addirittura da minacce di abbandono, usate come mezzo coercitivo. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile sono: insicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di non essere amabile, incapacità di sopportare distacchi prolungati, ansia di abbandono, sfiducia nelle proprie capacità e fiducia nelle capacità degli altri. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«devo farmi accettare dall'ambiente»*.

Stile Disorientato/Disorganizzato: l'attaccamento disorientato-disorganizzato si realizza quando la figura di attaccamento è sperimentata come minacciosa. La figura di accudimento è spaventata/spaventante. Il bambino è portato a leggere sul volto della figura di attaccamento se nell'ambiente esistano pericoli oppure no; nel caso della persona accudente spaventata/spaventante egli riceve costantemente un messaggio di pericolo, e poiché non trova nell'ambiente alcun motivo che lo confermi, la figura stessa diventa fonte di minaccia. Lo stile cognitivo è quello dell'ostilità: l'altro è da ignorare o sopraffare. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«l'ambiente è minaccioso»*.

Modelli operativi interni

La teoria dell'attaccamento sostiene che le esperienze di attaccamento nell'infanzia influenzano lo stile di personalità e di relazione nell'età adulta, regolano l'adattamento all'ambiente e alle persone, il bambino, cioè, costruisce delle rappresentazioni di sé e della figura di attaccamento chiamate Modelli Operativi Interni (MOI) che organizzano pensieri e ricordi e guidano i comportamenti futuri di attaccamento e condizionano il loro essere al mondo. La sicurezza dell'attaccamento favorisce la costruzione di MOI improntati alla sicurezza interiore e ad un sano e realistico senso di sé, mentre un attaccamento insicuro elabora MOI disfunzionali che porta la persona a selezionare le informazioni ambientali in modo pregiudiziale, escludono dall'elaborazione le informazioni che potrebbero far attivare il sistema di attaccamento, poiché si aspettano, in base alle loro prime esperienze, di non poter essere confortati. Per valutare i Modelli Operativi Interni dell'adulto sono stati messi a punto delle procedure, interviste semi strutturate, che consentono di stabilire a quale dei quattro stili di attaccamento viene assegnato l'individuo adulto esaminato:

Stile Sicuro: modello di sé positivo e dell'altro positivo. Il modello positivo dell'individuo sicuro lo porta ad avere una grande fiducia in sé stesso ed un grande apprezzamento degli altri. Le persone con attaccamento sicuro sono ragionevolmente sicure delle proprie capacità di risolvere i problemi e per questo tendono a testare le proprie ipotesi per eliminare quelle errate. Lo stile è quello della ricerca attiva, la persona cerca di ottenere nuove informazioni e quindi di sottoporre costantemente alla prova le proprie ipotesi. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da intimità, rispetto, apertura emotiva ed i conflitti con il partner si risolvono in maniera costruttiva, il modello sicuro si caratterizza per la capacità di entrambi i partner di vivere l'intimità, la reciprocità e l'interdipendenza. Il tipo sicuro ha fiducia negli altri e a loro si rivolge per ottenere sostegno e conforto nei momenti di difficoltà.

Stile Distanziante/assimilabile allo stile Insicuro Evitante del bambino: modello di sé positivo e affidabile e dell'altro negativo e inaffidabile. Il modello positivo di sé dell'individuo distanziante lo porta ad avere alta fiducia in sé stesso senza interessarsi del giudizio degli altri anche se pensa di essere considerato arrogante. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta a dare l'impressione di non apprezzare molto le altre persone apparendo, talvolta, cinico o eccessivamente critico. Svaluta l'importanza delle relazioni e sottolinea l'importanza dell'indipendenza, della libertà e dell'affermazione. Le persone con questo tipo di attaccamento si comportano come se gli altri non esistessero. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate dalla mancanza dell'intimità, tendendo a non mostrare affetto nelle relazioni. Preferisce evitare i conflitti e si sente rapidamente intrappolato o annoiato dalla relazione. Nel modello evitante tipici sono il timore dell'intimità e l'incapacità di dipendere dagli altri. Il livello di consapevolezza dei propri sentimenti negativi è basso e scarsa è la capacità di confessare anche a sé stessi di avere qualche bisogno.

Stile Preoccupato/assimilabile allo stile Insicuro Ambivalente del bambino: modello di sé negativo e dell'altro positivo. Il modello negativo che l'individuo preoccupato ha di sé lo porta ad avere una bassa autostima, tendente alla dipendenza dal giudizio degli altri, invece, il modello positivo che ha dell'altro lo porta alla continua ricerca di compagnia e di attenzione. Necessita continuamente di intimità nelle relazioni tanto che la sua insaziabilità nella richiesta di attenzione tende a far allontanare gli altri. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da passione, rabbia, gelosia e ossessività. Tende ad iniziare i conflitti con il partner rimandando, però, la rottura del legame. Nel modello insicuro-ambivalente troviamo costante la preoccupazione per l'affidabilità del partner fino all'incertezza sul suo reale desiderio di stare con lui.

Stile Timoroso/assimilabile allo stile Disorientato-Disorganizzato del bambino : modello di sé negativo e dell'altro negativo. Il modello negativo che l'individuo

timoroso-disorganizzato ha di sè stesso lo porta ad avere bassa autostima e molte incertezze verso sè stesso e verso gli altri. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta ad evitare le richieste d'aiuto, evita i conflitti ed ha difficoltà a fidarsi degli altri. È difficile trovarlo coinvolto in una relazione sentimentale e quando vi si trova assume un ruolo passivo. In tali relazioni è dipendente ed insicuro. Tende ad autocolpevolizzarsi per i problemi di coppia ed ha difficoltà a comunicare apertamente e a mostrare i sentimenti al partner.

In conclusione possiamo dire che le precoci esperienze di attaccamento determinano dei modelli operativi interni, cioè la percezione di sè stessi e le proprie valutazioni ed aspettative sull'ambiente e sugli altri, che condizionano lo sviluppo delle personalità, ma questi modelli non sono acquisiti definitivamente. I modelli di un'esperienza di attaccamento insicuro possono essere riorganizzati nella relazione d'aiuto, infatti, nel rapporto con l'operatore, il cliente ha l'occasione di ricevere una risposta alle sue esigenze di attaccamento diversa da quella ricevuta prima dai genitori e, poi, da eventuali referenti affettivi, modificando le proprie aspettative sull'ambiente e sugli altri. L'operatore proporrà al cliente modalità diverse da quelle apprese nel suo ambiente originario, egli si può porre come base sicura offrendo disponibilità emotiva, empatia e sostegno, confortando e aiutando a regolare le emozioni e questo fa sì che il cliente possa dapprima dipendere e poi andare verso l'autonomia. Per il cliente che non è stato visto, accolto, protetto vivere una relazione d'aiuto che sani queste mancanze fa nascere la fiducia e riattiva le energie nella direzione dell'autorealizzazione.

Dinamiche Psiciche

Freud fu il primo a sottolineare l'importanza delle dinamiche psichiche inconsce nel motivare il comportamento e "localizzò" l'inconscio in alcune zone dell'apparato mentale dove viene represso e trattenuto tutto ciò che non è accettato dalla mente

cosciente. Il concetto di inconscio e dei livelli di coscienza sono basilari per capire alcuni comportamenti specialmente quando con il cliente si lavora per la realizzazione di obiettivi. I valori del cliente sono in parte inconsci e guidano la persona verso importanti scopi della sua vita, rappresentano le sue convinzioni profonde sia personali che collettive, il modo in cui giudica il bene e il male. Sono i suoi punti fermi a cui fare riferimento.

Le credenze sono strettamente collegate ai valori e hanno un ruolo molto importante nel determinare l'obiettivo e il suo raggiungimento. Ogni credenza individuale è connessa a un preciso valore. Dilts utilizza i termini "credenze-nucleo" e "valori-nucleo" che hanno a che fare con la propria identità e si creano spesso a livello inconscio prima degli otto anni osservando i genitori. I valori sono il risultato di un modellamento inconscio a partire dalle persone più vicine negli anni della fanciullezza che vengono acquisite per adattarsi alla realtà. I valori più inconsci sono tra i più importanti nella definizione della personalità e le incongruenze sono in genere il risultato di conflitti di valori all'interno di una persona.

Per far emergere ciò che si trova alla base delle scelte fatte dal cliente, il counselor può avvalersi di domande tipo:

“qual è la cosa più importante per te nella vita e nella professione?”

“cosa ti stimola all'azione?”

“che cosa ti spinge ad alzarti la mattina?”

“cosa c'è alla base di questo tuo interesse o di questo tuo obiettivo?”

I valori sono alla base dell'identificazione degli obiettivi che i clienti si pongono e condizionano le scelte per raggiungerli. La gerarchia dei valori è l'ordine di priorità utilizzato dalla persona nel decidere in che modo agire in una determinata situazione.

Ogni persona, per alleviare ansia, pausa e riuscire a sopravvivere a situazioni difficili, utilizza dei meccanismi di difesa come la rimozione o la negazione (per non ricordare eventi troppo dolorosi). L'uso delle difese dipende dal livello di sviluppo personale e ha la funzione di segnalare all'Io un possibile pericolo. I meccanismi di difesa impediscono all'Io di essere invaso dall'ansia. Le difese dell'Io sono comportamenti comuni che hanno un valore di adattamento, fino a quando non diventano uno stile di vita che permette di evitare il confronto con la realtà e perciò disfunzionali. Il counselor può intervenire con il cliente per consapevolizzarlo e modificare le difese. I meccanismi di difesa hanno due caratteristiche comuni: negano/distorcono la realtà e agiscono quasi completamente a livello inconscio.

Alcuni meccanismi di difesa:

- **La repressione:** consiste nel tenere lontano dalla coscienza pensieri e sentimenti inaccettabili che minacciano l'Io.
- **La negazione:** consiste nella distorsione dei pensieri, dei sentimenti, delle percezioni vissute durante un evento traumatico.
- **La sublimazione:** consiste nel direzionare l'energia sessuale e aggressiva verso differenti obiettivi socialmente accettabili.
- **La proiezione:** consiste nello spostare sugli altri i propri impulsi e desideri inaccettabili.
- **L'isolamento:** permette di ricordare le esperienze, ma separarle dai sentimenti dolorosi.

L'evoluzione psicologica della persona avviene durante l'infanzia attraverso il superamento di quattro stadi di sviluppo psicosessuale; orale (primo anno di vita), sadico- anale (2-4 anni), fallico (3-5 anni) e genitale (6-8 anni). Ad ogni fase, in età

adulta, corrisponde il ciclo dell'autonomia: orale/dipendenza, anale/contro-dipendenza, fallico/indipendenza, genitale/inter-dipendenza.

Nella tri-strutturazione della personalità fatta da Freud, l'Es corrisponde alla componente biologica, l'Io a quella psicologica e il Super-Io a quella sociale. L'Es è presente dalla nascita è la fonte primaria dell'energia psichica e la sede degli istinti ed è governato dall'istinto del piacere. E' quasi completamente inconscio o privo di consapevolezza. L'Io è la sede dell'intelligenza, è l'istanza che comanda, controlla e regola la personalità. La sua funzione principale è quella di mediare tra gli istinti dell'Es e l'ambiente circostante attraverso il controllo cosciente delle idee e desideri inaccettabili. E' governato dal principio di realtà. Il Super-Io è l'istanza giudicante della personalità e svolge la funzione di codice morale stabilendo ciò che è bene e male, giusto o sbagliato. Spinge la persona verso mete ideali più che reali, verso la perfezione piuttosto che verso il piacere. La sua funzione è quella di inibire gli impulsi dell'Es, persuadere l'Io a sostituire mete reali con mete ideali e ricercare la perfezione. Per il counselor è molto importante saper distinguere queste parti per potersi "allacciare" a una di esse a seconda delle diverse situazioni che si devono affrontare. Bisogna cercare di utilizzare tutte queste parti del cliente tenendo sempre presente che l'Es deve essere in funzione dell'Io, l'Io dovrebbe prendere le decisioni, valutare utilizzando l'energia dell'Es, il tutto controllato e regolato dal Super-Io che dovrebbe aiutare le altre due parti a entrare in relazione ed equilibrio tra loro .

Approccio Cognitivo-Comportamentale

L'approccio cognitivo comportamentale nasce negli anni '50/'60. Watson sostiene che il comportamento umano e i processi di apprendimento sono determinati da stimoli ambientali valutabili da un osservatore e che i fenomeni profondi della coscienza non possono essere verificati con una metodologia sperimentale e quantitativa considerandoli quindi, privi di valore e da sostituire con la valutazione dei comportamenti osservabili. L'innovazione delle terapie comportamentali consiste nel loro basarsi su metodi tecnico-sperimentali finalizzati a modificare i comportamenti non desiderati e non funzionali del cliente considerato come mosso da causalità lineare e in relazione al condizionamento ambientale. Il primo tentativo di includere i processi cognitivi tra i fattori necessari alla comprensione e al trattamento dei problemi comportamentali è stato fatto da Bandura. Egli si è inizialmente occupato dei problemi legati all'apprendimento dimostrando la possibilità di acquisire nuovi comportamenti mediante la semplice osservazione di modelli. Questo tipo di apprendimento è reso possibile dai meccanismi del "rinforzo vicario" per cui le conseguenze relative al comportamento del modello hanno gli stessi effetti sull'osservatore che tenderà a riprodurre o meno il comportamento in situazioni simili. Secondo Bandura la personalità si forma attraverso una continua interazione tra individuo e ambiente, in cui intervengono i processi di imitazione. Secondo il cognitivismo le persone possono imparare a notare e a cambiare i loro pensieri con benefici emotivi e comportamentali. Per la teoria cognitiva fondamentale è il pensiero del filosofo Kant per il quale tutto è questione di pensiero: quello che si decide di pensare determina ciò che si proverà e ciò che si farà. Il pensiero media l'emozione, i pensieri specifici creano e controllano i sentimenti. Ognuno ha il controllo del proprio pensiero e ognuno è capace di osservare il suo modo di pensare e anche di cambiarlo; non è possibile controllare la vita, ma è possibile controllare come pensiamo della vita. Controllando il pensiero si è in grado di gestire le proprie emozioni e i propri comportamenti.

Altre figure importanti per la teoria cognitiva sono: Ellis, Beck e Meichenbaum. Beck vede l'esser umano come una creazione complessa la cui personalità è modellata dall'apprendimento di valori e percezioni che strutturano la visione unica di sé, degli altri e del mondo. I valori e le percezioni che costituiscono la personalità sono organizzati in schemi cognitivi che sovrintendono ai processi di codificazione, categorizzazione e valutazione delle regole della vita. Meichenbaum ha creato un programma di intervento terapeutico chiamato "self instruction training" per mezzo del quale ristrutturava le cognizioni del cliente attraverso il cambiamento delle sue auto affermazioni.

Ellis sostiene che le persone contribuiscono alla creazione dei loro problemi psicologici e dei loro sintomi e le reazioni emotive derivano dal modo in cui una persona valuta, interpreta e risponde alle situazioni della vita e dal modo in cui pensa e traduce gli eventi. Per Ellis gli uomini nascono con una predisposizione al pensiero sia razionale che irrazionale, il lavoro del terapeuta sta nell'insegnare al cliente come abbandonare il suo modo di pensare inefficace e sostituirlo con delle cognizioni funzionali.

Secondo Ellis il processo di ristrutturazione della personalità disfunzionale si può riassumere:

- Riconoscimento della responsabilità della persona nella creazione dei propri problemi.
- Consapevolezza di avere le capacità di cambiare.
- Riconoscimento dell'origine dei problemi emotivi dalle credenze irrazionali
- Percezione di queste credenze.
- Accettazione del lavoro sulle emozioni e sui comportamenti che il cambiamento richiede.

Il counselor può, utilizzando gli elementi cognitivo-comportamentali, fornire ai suoi clienti degli strumenti per comprendersi e organizzare al meglio la propria vita,

attraverso la consapevolezza e la modifica di alcune forme di pensiero negative e irrazionali con altre più efficienti e costruttive utilizzando una serie di segmentazioni del percorso in una serie di sottopassi.

Programmazione Neurolinguistica

La programmazione neurolinguistica o PNL è una neuroscienza nata agli inizi degli anni '70 in California per opera di Richard Bandler, un matematico informatico e John Grinder, un linguista i quali riuscirono a estrapolare un potente modello che è oggi applicato a diversi campi. La PNL è stata definita come “l’arte di provocare cambiamenti” ed è una delle tecniche di comunicazione più diffusa nel mondo che studia come il linguaggio verbale, paraverbale e non verbale influisca sul nostro cervello e insegna a gestire gli stati d’animo, a modificare i comportamenti dannosi e a comunicare in maniera efficace. I presupposti fondamentali della PNL si basano sul fatto che ognuno ha dentro di sé le risorse necessarie per effettuare qualsiasi cambiamento desiderato. Queste risorse interne diventano tanto più utilizzabili quanto più sono consapevoli. Una parte importante della PNL è costituita dai sistemi rappresentazionali cioè il sistema di raccolta, elaborazione e utilizzo dei dati sensoriali di cui i due principali sono quello digitale e quello analogico, che rispecchiamo la tendenza delle persone a rappresentarsi il mondo tramite il linguaggio verbale (digitale) oppure attraverso immagini, suoni, sensazioni e odori (analogico). All’interno di ognuno dei due sistemi vi sono tre canali rappresentazionali: visivo, uditivo, cinestesico.

Il modello del mondo di una persona è formato dall’insieme delle sue credenze articolate secondo una logica che gli appartiene. La funzione di ogni livello logico è quella di organizzare l’informazione al livello inferiore. Quindi un cambiamento

effettuato ad un certo livello avrà conseguenze sui livelli inferiore ma non necessariamente su un livello superiore.

Nella PNL si considerano cinque livelli logici:

- **L'ambiente:** in questo contesto ci si evolve. Si prendono quindi informazioni su dove, quando, con chi si desidera raggiungere il proprio obiettivo.
- **Il comportamento:** si tratta delle azioni messe in atto nel proprio ambiente. Le informazioni riguarderanno il “cosa” e più precisamente il “cosa fare”.
- **Le capacità:** sono le competenze usate per mettere in atto i comportamenti. Le informazioni riguarderanno il “come fare” e “quali risorse utilizzare”.
- **Le credenze e i valori:** una credenza è un'affermazione personale ritenuta vera, guida la percezione che si ha di se stessi, degli altri e del mondo. Il valore è un elemento a un livello elevato nella scala delle motivazioni. Le informazioni per le credenze riguardano il “perché” e per i valori il “per cosa”.
- **L'identità:** è la rappresentazione che ognuno ha di se stesso e influenza tutti gli altri livelli logici. La domanda relativa è “è coerente con quello che sono?”

I livelli logici possono essere rappresentati come un cono la cui base è l'ambiente e il vertice è l'identità. Al di sopra di questo, un altro cono con vertice in basso e base in alto, rappresenta i livelli spirituali che sono quei livelli che vanno al di là dell'individuo e comprendono l'appartenenza ai gruppi sociali, il sentimento di far parte della specie umana e dell'universo. La domanda relativa è “per chi?”.

Nella PNL la propria rappresentazione del mondo non corrisponde esattamente alla realtà circostante perché ogni esperienza è qualcosa che viene creata a livello mentale in quanto non si sperimenta la realtà direttamente, perché la si cancella, distorce e generalizza continuamente. Quello che viene sperimentato è l'esperienza del territorio e non il territorio stesso, la propria rappresentazione è un'interpretazione soggettiva fatta di immagini, suoni, sensazioni. Da qui l'affermazione che “la mappa non è il

territorio”. Ognuno si comporta in relazione alla propria mappa formatasi da un sistema di filtraggio:

- Filtri fisiologici legati alle capacità percettive.
- Filtri sociali legati all’ambiente, gli usi e costumi, le credenze, i valori, il linguaggio.
- Filtri individuali che sono le esperienze, il contesto familiare, sociale e scolastico, il bagaglio genetico.

Un percorso di counseling efficace rispetto alla PNL presuppone un aumento della consapevolezza da parte del cliente dei meccanismi che utilizza per impoverire la propria mappa del mondo. Questi meccanismi li possiamo riassumere:

Generalizzazioni (modello per il quale elementi o parti di un’esperienza vengono staccati da essa e rappresentano l’intera categoria in cui l’esperienza è un esempio): quantificatori modali (non mi ascolti MAI), operatori modali (devo, non devo), operatori di possibilità (posso, non posso), operatori di velocità (voglio, non voglio).

Deformazione (è un meccanismo che permette di operare cambiamenti dell’esperienza legata ai dati sensoriali): causa/effetto (TU mi rendi triste), lettura della mente (so di non piacergli), performativo mancante (è sbagliato fare questo), equivalenza complessa (tu mi sgridi sempre, tu mi odi), presupposti (se sapessi quello che provo, non lo faresti).

Cancellazioni (processo per il quale si presta attenzione a certe dimensioni dell’esperienza cancellandone altre): cancellazione semplice (sono a disagio), mancanza di indice referenziale (non importa), spostamento indice referenziale (se uno crede che...), comparativo mancante (è meglio restare...), falsi avverbi (chiaramente, evidentemente...), nominalizzazione (parlare in astratto....).

Metaprogrammi

I metaprogrammi sono un altro modello della PNL e filtro più inconscio della mente, influenzano di costruire la nostra mappa del mondo e il modo di archiviare le informazioni che ci arrivano attraverso i sensi.

Possiamo dividerli in due categorie:

Metaprogrammi a selezione primaria che vengono utilizzati per indirizzare l'attenzione su diversi aspetti della realtà.

Questi metaprogrammi prendono i nomi delle categorie sulle quali si concentra l'attenzione:

Attività: chi ha questo filtro pone l'attenzione su ciò che è da fare, sulle attività.

Persone: chi ha questo filtro pone l'attenzione agli individui, ai gruppi, ricordandone il nome, il carattere e le qualità.

Informazioni: che possiede questo filtro usa le informazioni basate su causa-effetto ed è orientato alla ricerca di spiegazioni nascoste dietro la realtà apparente delle cose. La persona che usa questo filtro avrà un linguaggio ricco di congiunzioni come “perché”, “se”, “allora”.

Cose: chi ha questo metaprogramma avrà una rappresentazione della realtà del mondo basata prevalentemente su oggetti, piante, animali, materiali.

Metaprogrammi a selezione funzionale: si riferiscono alla modalità attraverso la quale viene percepita l'esperienza e indicano ciò a cui prestiamo attenzione, influenzano il modo di interagire con l'ambiente circostante, sono implicati nei processi comportamentali, in quello che si fa e nel modo in cui ci relazioniamo con gli altri influenzando i comportamenti, le relazioni e l'apprendimento. Possiamo dividerli in:

Direzione: si utilizza quando si deve operare una scelta o fare un cambiamento. I due estremi sono *lontano da/verso*, in una scelta o in un cambiamento l'individuo si orienterà o allontanando dal ciò che era (lontano da) o proiettata verso quello che sarà (verso).

Attenzione: questo metaprogramma entra in funzione quando si sta per intraprendere un progetto. I due estremi del segmento sono il *processo/l'obiettivo*. Alcuni si concentrano sui passi che si devono compiere per raggiungere l'obiettivo (processo) altri sull'obiettivo stesso (obiettivo).

Referenza: viene utilizzato quando si deve formare un giudizio su noi stessi e capire se la decisione che si sta prendendo sia giusta o sbagliata. I due estremi sul segmento sono *referenza interna/esterna*. Chi tende a giudicarsi in base a criteri che si è formato internamente userà referenza interna, chi invece è più sensibile al giudizio altrui usa referenza esterna.

Aggregazione: è utile per capire come e se le persone hanno predisposizione a lavorare in gruppo. I due estremi del segmento sono *aggregante/disaggregante*. Per l'aggregante è piacevole lavorare in gruppo e ha la necessità di lavorare insieme agli altri, mentre il disaggregante è più autonomo.

Il counselor deve avere la capacità di “sintonizzarsi” sul canale rappresentazionale del cliente per avere la possibilità di entrare nella sua mappa del mondo e portare il cliente ad un'apertura. Questo è possibile con una tecnica che ripropone all'altro il suo stesso “linguaggio e i suoi schemi comportamentali. Questa tecnica è chiamata **ricalco** e si può applicare a diversi livelli: a **livello verbale** ricalcando i predicati, cioè ripetendo la parola usata del cliente, o una parola diversa ma che appartiene allo stesso schema rappresentazionale, riproponendone il contenuto, le idee e i predicati. A livello **para verbale** allineandosi al volume della voce usato dal cliente, al tono, al ritmo e alla

velocità. A **livello non verbale** attraverso la postura (facendo attenzione a non cadere nello “scimmiettamento”), la respirazione e i movimenti della testa.

QUI E ORA

Psicologia della Gestalt

La psicologia della Gestalt, che si può tradurre con forma significativa, concreta ed individuale, è una teoria psicologica che ha le sue radici teoriche nella psicologia della forma sviluppatasi in Germania a partire dagli studi sulla percezione e il cui fondatore è lo psicoanalista tedesco Fritz Perls. Questa teoria propone una visione olistica dell'essere umano basata sulla convinzione che tutti i comportamenti e le esperienze sono organizzate all'interno di una configurazione o modelli nei quali il tutto è maggiore della somma delle sue parti. Nell'edificio metodologico della Gestalt sono state recepite, elaborate ed integrate più correnti filosofiche, metodologiche e psicoterapeutiche europee, americane ed orientali, tra queste la psicologia umanistica-esistenziale, nata intorno agli anni 50, dalla quale si recepiscono i principi che riconoscono ogni essere umano come unico ed originale, cosa questa che comporta il rispetto delle differenze, ad esempio: il diritto che ognuno ha di soddisfare i propri bisogni vitali; la valorizzazione del corpo e delle esperienze dirette ad esprimere le emozioni; il diritto di autoregolarsi secondo un proprio sistema di valori e di realizzarsi secondo i propri desideri e bisogni; il riconoscimento del valore del sintomo come espressione di un disagio, che la persona sceglie inconsapevolmente per mostrarlo e che va ascoltato con rispetto e amplificato per essere compreso meglio. La Gestalt ha una visione olistica dell'organismo come un insieme coerente ed equilibrato grazie all'integrazione delle varie parti che lo compongono. Per organismo si intende, secondo

la definizione di Perls, ogni essere vivente che sia provvisto di organi, possieda un'organizzazione, sia in grado di autoregolarsi internamente ed è costantemente in contatto con il suo ambiente. Esso funziona come una totalità, un complesso coordinato di parti che entrano a far parte di esso e che tendono come tendenza naturale all'equilibrio al raggiungimento di una relativa stabilità. Tendono all'equilibrio e nello stesso tempo all'evoluzione attraverso un processo di auto-regolazione organismica, che permette il passaggio dal soddisfacimento dei bisogni più elementari, legati alla sopravvivenza, a quello dei bisogni più creativi ed evolutivi, quelli intermedi ed elevati nella scala di Maslow, e senza il quale ogni sistema arriverebbe all'atrofia o ipertrofia. Nella nevrosi, incapacità di gestirsi nell'ambiente e nella psicosi, perdita di contatto con l'ambiente, si arriva all'alienazione, perché l'autoregolazione non funziona adeguatamente. L'organismo arriva alla sua realizzazione attraverso le funzioni del sistema sensorio, che serve per orientarsi nel mondo, e del sistema motorio, indispensabile per manipolarlo e si muove spinto dalla tendenza alla sopravvivenza ed all'evoluzione. In questo suo esplicitarsi esso discrimina ciò che è buono per lui da ciò che gli può essere dannoso e, in questo modo, determina e crea i suoi valori. La realizzazione della personalità è frutto dell'integrazione di tutte le sue parti: corporee (movimento-sensorialità); emotive (affettiva-sentimenti); intellettive (razionalità-immaginazione); sociali (responsabilità-scelta); spirituale (coinvolgimento-distacco). Il fine della psicoterapia gestaltica è lo sviluppo ed il mantenimento di una soddisfacente armonia e non la riparazione o eliminazione dei sintomi che porterebbe ad una normalità vicina all'uniformità, contraria allo spirito della Gestalt che valorizza il diritto alla differenziazione ed all'originalità individuale. Un concetto molto importante da tenere a mente è che per la terapia Gestaltica la normalità non è adattamento sociale, ma la capacità di inventare nuove regole attraverso l'adattamento creativo tra la propria vera realtà e quella dell'ambiente.

Dello Zen, la Gestalt deriva la valorizzazione del "qui e ora" come istante che diventa eternità se vissuto in una totale presenza a se stessi, nella concentrazione del corpo e

dello spirito. Il presente diventa l'unico momento reale, mentre il passato ed il futuro sono illusioni e chimere.

Non nega l'inconscio, ma preferisce spostare l'attenzione, nella terapia a ciò che emerge in figura nel rapporto, portando il paziente alla consapevolezza di ciò che, al momento presente, è rimosso al conscio. Il focus viene posto più sul "Come" del manifestarsi presente, rispetto al "Perché" delle cause. Per arrivare all'inconscio, Perls passa attraverso l'osservazione dei fenomeni di superficie, i movimenti del corpo, la respirazione, le sensazioni e le emozioni che il paziente descrive. Ritenere il contatto relazionale fisico creativo con il cliente più efficace rispetto alla terapia verbale tradizionale. Il percorso esperienziale gestaltico si serve anche del sogno, che vede come espressione di parti frammentate, che debbono essere re-integrate nel paziente, per eliminare conflitti disarmonici che ostacolano il benessere della persona. Quindi sogno come espressione di parti simboliche importanti per la vita del sognatore, polarità che dovrebbero essere integrate esprimendole creativamente

Proposta da Perls come terapia per sani, la Gestalt ha trovato applicazioni in campi molto diversificati tra loro per fasce d'età, situazioni di vita e categorie patologiche e si muove in diversi ambiti sociali ed organizzativi, ma soprattutto si è rivelata facilmente integrabile con altri modelli e tecniche terapeutiche, in uno scambio continuo di stimoli ed arricchimenti. Ci si riferisce a diversi ambiti applicativi: il lavoro sul corpo, di derivazione soprattutto reichiana, sono inclusi il Rolfing, massaggio sensitivo profondo, l'integrazione posturale; le tecniche di lavoro in gruppo, che ruotano attorno all'analisi transazionale e allo psicodramma; il lavoro sui sistemi, coppia, famiglia, rete sociale, in sintonia con l'approccio simbolico-esperienziale; la gestalt-analisi, che tende a integrare gli sviluppi della metodologia junghiana e neo-freudiana; le tecniche meditative, di rilassamento, auto-osservazione, armonizzazione psico-corporea, Yoga e Psicodanza; le attività espressive, mimo, teatro, arti figurative, cinema; il lavoro sul versante immaginativo che include il sogno da svegli guidato e le

tecniche di visualizzazione; il lavoro sul versante rievocativo, sullo stato di trance e gli stati di coscienza alterati

In sintesi, potremo dire, che in base ai presupposti teorici e fondamenti concettuali: l'organismo umano funziona per crescere e auto realizzarsi; i bisogni costituiscono gli organizzatori del comportamento e l'essenza dell'agire; l'organismo e l'ambiente sono in interdipendenza costante; il processo autoregolante non è mai stabile, ma alterato da nuovi bisogni emergenti; la patologia emerge quando il naturale movimento attrazione, repulsione, contatto, ritiro va fuori ritmo. La psicoterapia della Gestalt ha nella teoria del Sé una colonna teorica portante, ricca di possibilità e potenzialità di sviluppo. L'uomo, alla luce di questa teoria, appare come un'entità responsabile ed autodeterminantesi nel mondo attraverso la forma che dà alla propria esistenza, un essere creatore di se stesso. Il Sé non è un'entità fissa, né un'istanza psichica, come l'Io, ma un processo specifico. Il Sé nella Gestalt non è l'Essere, ma l'Essere al Mondo. Niente di fisso o immobile ma un divenire, un flusso che caratterizza ogni individuo nel suo particolare modo di agire e reagire agli eventi, rispetto ad un dato campo e in un certo momento. Esso può essere metaforicamente definito come Agente di contatto con l'ambiente, nel presente e momento per momento, che consente lo scambio e l'adattamento creativo tra individuo e ambiente, tra mondo interno ed esterno. L'adattamento creativo consente lo sviluppo e la crescita. Il luogo in cui si manifesta ed esplica la sua attività è il confine del contatto, cioè il confine tra l'individuo ed il mondo, è qui che, secondo Perls, si verificano gli eventi psicologici e tutto ciò che noi facciamo e produciamo. I nostri pensieri, il nostro comportamento, le emozioni che ci connotano, sono il nostro modo di incontrare gli eventi al confine del contatto. Il confine non è qualcosa di astratto ne può essere collocato solo all'interno dell'organismo, è qualcosa di molto concreto che ha la sua dimora nel qui ed ora, negli organi di senso e nella "pelle". La "pelle", nello stesso tempo metafora ed elemento concreto è l'organo di un particolare rapporto tra l'organismo e l'ambiente, che protegge e nello stesso tempo permette di attuare lo scambio che dà il nutrimento,

membrana osmotica che contiene l'organismo e gli permette di entrare in contatto con l'ambiente esterno. E' l'organo della consapevolezza che fa prendere coscienza della situazione nuova nel campo. Nel momento in cui l'organismo entra in contatto con l'ambiente, entra in azione la funzione Sé, che agisce secondo tre modalità: l'Es - l'Io - la Personalità.

La Funzione Es gestaltica rappresenta l'insieme delle pulsioni interne, i bisogni vitali, le eccitazioni, soprattutto organiche, le tracce di memoria appartenenti al passato ed è molto legata alla dimensione corporea. E' il mondo interno bio/psichico che mi agisce a mia insaputa per atti automatici. E' la percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne nel pre-contatto. Se la Funzione Es è inibita, impedisce la formazione della Funzione Io e della Funzione Personalità e si genera una patologia che rientra nel campo della psicosi, perdita di contatto con l'ambiente.

La Funzione Personalità riguarda soprattutto l'immagine che il soggetto ha di se stesso e il sistema di atteggiamenti assunti nei rapporti interpersonali, può essere più o meno congrua con l'individuale modo di essere autentici e, quindi, più o meno strutturata in modo sano. La funzione Personalità sana tende all'integrazione con la funzione Es, fa parte dell'attività efficace del Sé soprattutto nel post contatto. Essa abbraccia le esperienze dell'identità, della persona e di tutta la sua individualità, in particolare nella relazione interpersonale.

La Funzione Io, gestaltica, è attiva e di scelta, di risposta positiva o negativa rispetto alle emergenze delle gestalt inconcluse, si esplica nel contatto e contatto pieno, stabilisce cosa fare, è il fare creativo catalizzante del Sé, che collega la Funzione Es, "di cosa ho bisogno", con la Funzione Personalità, "chi sono", una sorta di confine che consente o meno il contatto tra i due mondi. La perdita di questa funzione conduce alla formazione di meccanismi nevrotici, all'incapacità, cioè, di gestirsi nell'ambiente e di agire con direzionalità verso la meta prefissata. Perls sostiene l'importanza di creare una buona armonia tra la mente, la nostra parte conscia che si esprime con le parole e l'inconscio, che si esprime soprattutto per immagini. Lavorare con l'evocazione di

immagini da forma e visibilità ai contenuti di coscienza. Le tecniche gestaltiche mirano ad attivare e visualizzare, portare a consapevolezza sensazioni, emozioni, percezioni corporee e sentimenti, per arrivare alla consapevolezza ed alla corrispondenza tra immagini e pensieri. Il confine ha la funzione di filtro semipermeabile, che dovrebbe equilibrare gli scambi tra ambiente ed organismo, luogo di interconnessione dove il Sé agisce e l'individuo decide il suo destino e la qualità della sua esistenza, il suo modo di essere al mondo. E' al confine-contatto che si evidenziano tutte le modalità ed i meccanismi di funzionamento del Sé. Il contatto prende forma al confine di una relazione dinamica, in uno spazio comune per consentire il rapporto. Perché esso sia sano deve aver luogo tra due esseri separati ed autonomi che nella relazione sono sempre a rischio di confluenza e di perdita dei confini dell'Io. Tuttavia è solo attraverso la piena esplicitazione del contatto che le identità individuali possono realizzarsi completamente. Nel contatto sano ci sarà confluenza con l'altro, o con l'ambiente, il tempo necessario per soddisfare il bisogno che ha fatto insorgere il contatto, ad essa seguirà il ritiro, momento in cui la persona elaborerà ed assimilerà ciò che ha introiettato. Questa ciclicità è definita come ciclo del contatto-ritiro o ciclo della gestalt. E' un processo mediante il quale le gestalt che si aprono, spinte dall'insorgenza di nuovi bisogni, vanno a cercare ed a trovare la loro conclusione. Il modello di ciclo del contatto-ritiro proposto da Perls si suddivide in quattro fasi:

1) **Pre-Contatto**, momento in cui l'organismo è mobilitato da uno stimolo interno o esterno, si percepiscono i bisogni e si cominciano ad articolare i desideri. E' una fase di sensazioni sempre più chiare, di eccitazione nascente dal corpo che diventa, a poco a poco, la Gestalt che sollecita l'interesse del soggetto, mentre tutto il resto comincia a rimanere nello sfondo. Si attiva lo stile che la persona ha costruito per entrare in relazione con il mondo e si evidenzia il modo in cui ha imparato a darsi sostegno. Il pre-contatto prepara l'organismo per l'interazione ed il Sé funziona secondo la modalità dell'Es. Il confine è ancora debole e permeabile, in quanto il soggetto avverte

una mancanza, bisogno, è nella fase successiva che il Sé comincia a diventare più forte ed impermeabile.

2) **Contatto**, fase di decisione responsabile d'azione verso l'ambiente. I movimenti che avvengono in questa fase di contatto riguardano: il Sé dell'organismo che si muove verso i confini del contatto; l'ambiente che si avvicina, entrando tutto nel campo percettivo. E' una fase di orientamento in cui il Sé funziona seguendo i meccanismi dell'Io, che sceglie o rifiuta ciò che trova nell'ambiente.

3) **Contatto-Pieno**: fusione a confine aperto, le funzioni dell'Io intenzionali vengono meno, l'individuo si fonde in una confluenza sana con l'oggetto desiderato con una modalità attiva-passiva e con un'aggressività costruttiva a modifica della realtà, senso di compimento, masticazione/cambiamento.

4) **Post-Contatto**: i confini si sono ristabiliti e si può cominciare a percepire il dopo, è la fase di digestione/assimilazione, interviene la funzione Personalità del Sé che integra l'esperienza nel pregresso bagaglio della persona, riportandolo alla dimensione storicizzata del qui ed ora di ognuno, è il momento della crescita. Il ciclo si chiude, è il momento del vuoto fertile. E' importante che l'individuo riesca a ritirarsi con naturalezza, che possa sperimentare lo stato di solitudine che il ritiro comporta, fiducioso della propria capacità di stabilire nuovi contatti al bisogno.

La psicopatologia in Gestalt, consiste principalmente nello studio delle interruzioni al confine del contatto fra l'individuo e l'ambiente. Tutte le interruzioni sono incidenti che impediscono il processo di adattamento creativo, pensieri, azioni, comportamenti, emozioni, che condizionano uno scambio soddisfacente tra il me e il non me. I meccanismi di interruzione, che possono essere considerati "sani" nel momento in cui tutelano la persona e fanno in modo che gestisca il suo rapporto con la realtà in modo

congruo ai bisogni e desideri che emergono prioritariamente, diventano patologici in relazione alla loro intensità, flessibilità e momento in cui si attivano, essi sono:

1) **Confluenza:** essenzialmente confondere ciò che è mio con ciò che è tuo. E' uno stato in cui non esiste confine, ed il sé perde la sua identità, è l'identificazione totale e onnicomprensiva, che impedisce la formazione di una propria identità. La confluenza, secondo Perls, avviene quando l'individuo non avverte confini tra Sé e l'altro e quando sente l'ambiente diventare un tutto unico con se stesso, non esiste confine ed il Sé perde la sua identità, c'è indifferenziazione tra il Sé e l'ambiente e manca il contatto. La sana confluenza che si vive in momenti particolari è seguita dal ritiro che permette di assimilare l'esperienza integrandola con il Sé. Nella confluenza patologica manca la fase del ritiro, assimilazione, integrazione, e quindi della crescita, anzi, ogni movimento che va verso la rottura della confluenza comporta l'insorgere di un'ansia molto forte. Per evitare la separazione viene evitata ogni situazione che potrebbe provocarla e tutti quei conflitti e sentimenti (dolore, sofferenza, rischio di andare verso cose nuove e sconosciute) che se elaborati porterebbero alla crescita. L'individuo vive in simbiosi, non sa dove finisce lui e dove cominciano gli altri.

2) **Introiezione:** credere mio ciò che è tuo. L'introiezione sembra essere indispensabile allo sviluppo quando gli introietti del mondo esterno e degli elementi sia fisici che mentali che ne fanno parte sono assimilati dopo essere stati destrutturati e trasformati e sono stati scelti i buoni dai cattivi. Diventa patologica quando incorporiamo norme, principi, abitudini esterne senza destrutturare e trasformare. L'individuo incorpora passivamente elementi che non corrispondono alla sua vera natura. L'ambiente entra all'interno del nostro confine e succede che l'organismo scambi per propri bisogni e desideri, che guidano il suo agire, i condizionamenti esterni.

3) **Proiezione:** credere tuo ciò che è mio, l'Organismo attribuisce all'ambiente gran parte di sé, invadendolo: L'attribuzione agli altri dei sintomi e delle emozioni che gli appartengono, avviene quando l'individuo non è in grado di accettarli come propri, evita la frustrazione dell'emozione negando che essa gli appartenga. Secondo Perls il mondo esterno diviene campo di battaglia dei conflitti che si agitano all'interno dell'organismo. La proiezione sana è connessa con la capacità del soggetto di prevedere o anticipare i comportamenti degli altri e alla possibilità di spostare empaticamente il proprio punto di vista, identificandosi con l'altro. Essa diventa patologica quando viene messa in atto anche quando la situazione non lo richiede, il Sé straripa ed invade il mondo esterno attribuendogli aspetti di se stesso, nei casi estremi si può arrivare al delirio di persecuzione paranoica.

4) **Retroflessione:** fare a se stessi ciò che si vorrebbe fare agli altri. L'organismo fa a se stesso ciò che vorrebbe fare agli altri o ciò che vorrebbe gli altri facessero a lui. Il soggetto si scinde in colui che agisce e colui che subisce, traccia una linea netta con l'ambiente che rimane nello sfondo. La retroflessione sana è indice di maturità e controllo di sé, permette di contattare l'ambiente traendone il massimo beneficio dandosi, ad esempio, quelle gratificazioni che gli spettavano dall'esterno e che non ha ottenuto. Essa diventa patologica quando l'individuo rinuncia ad influenzare l'ambiente bloccando le proprie emozioni e pulsioni o esasperando gratificazioni narcisistiche, reinveste la propria energia in un sistema intrapersonale riducendo pesantemente lo scambio tra se stesso e l'ambiente.

5) **Egotismo:** esisto soltanto io con i miei desideri. Quando due entità dovrebbero fondersi e in qualche modo se lo impediscono sono in un meccanismo di egotismo. E' un modo per evitare il contatto finale, l'Io diventa ipertrofico e il confine-contatto s'irrigidisce. Esso diventa patologico quando manca qualsiasi contatto nutriente con l'esterno, si attua una chiusura totale al mondo e l'organismo si inaridisce. L'esperienza

egotica è una fase che tutti i pazienti dovrebbero fare in un processo di riappropriazione di se stessi, quando sono impegnati a riacquistare le proprie dimensioni più profonde, escludendo gli altri ed alimentando la propria autostima ed assertività.

6) **Deflessione**: evitare il confronto del contatto diretto. E' stata definita una strategia per evitare il contatto diretto, privare di calore il contatto in corso o attuare una fuga o un esitamento. Parlare troppo o per circonlocuzioni, ridere su ciò che viene detto, distogliere lo sguardo sono tutti modi per deflettere. La deflessione è sana quando occorre mettere in atto una sana strategia di adattamento, è patologica quando diventa sistematica e fuori contesto ed arriva, sfiorando la psicosi, ad inibire qualsiasi contatto.

7) **Professione**: fare agli altri ciò che vorremmo ci facessero. E' un misto fra proiezione e retroflessione, fare agli altri qualcosa che si vorrebbe fosse fatto a noi. C'è un'eccessiva permeabilità in uscita, connotata dall'incapacità a trattenere gli impulsi e a dilazionare nel tempo il soddisfacimento dei bisogni ed il raggiungimento dei desideri.

Queste modalità di interruzione del contatto possono essere integrate con lo sviluppo infantile. Nonostante le difficoltà a formulare una teoria dello sviluppo evolutivo riconosciuta uniformemente dal mondo gestaltico si è giunti ad una visione unitaria nel ritenere che lo sviluppo infantile si centri soprattutto intorno alla maturazione ed all'organizzazione delle capacità dell'individuo di entrare in contatto sano e nutritivo con l'ambiente, processo che avviene attraverso modalità di contatto evolutivamente complesse e funzionali che va favorito dalle figure di attaccamento principali, solitamente la madre. Vengono proposte mappe dello sviluppo infantile in cui appaiono i modi in cui organismo ed ambiente formano le Gestalt del contatto nelle diverse fasi legando gli stadi evolutivi di crescita ai meccanismi di interruzione del contatto e che porteranno l'individuo alla formazione del suo schema di riferimento nel contatto. Se

questo sviluppo non è avvenuto in modo armonico possono nascere delle patologie. L'analisi dei modi in cui l'organismo affronta, mantiene e porta a termine un episodio di contatto nel qui è ora è una delle chiavi di volta fondamentali dell'approccio gestaltico al disagio. E' al confine-contatto tra l'organismo e l'ambiente che si manifestano le disfunzioni ed è qui che il terapeuta gestaltico deve concentrare l'attenzione e l'osservazione. Attraverso l'osservazione fenomenologica possiamo identificare l'interruzione del contatto quando si produce un blocco dell'eccitazione che fa emergere ansia e angoscia e genera confusione a livello della consapevolezza. Quando l'eccitazione è bloccata e quanto serviva per arrivare al contatto diventa energia per evitarlo. Il motivo del blocco dell'eccitazione deriva dalla mancanza di etero-sostegno, a livello relazionale, o di autosostegno, a livello intrapsichico. Il blocco del contatto relazionale, provoca un blocco intrapsichico che finisce per creare altri blocchi relazionali. In relazione al momento in cui l'eccitazione subisce il blocco, l'organismo attua diverse modalità di resistenza al contatto.

In sintesi il contributo della Gestalt è rappresentato dal concetto di figura-sfondo; dalla legge per cui il tutto maggiore della somma delle singole parti; ed infine dalla legge percettiva della chiusura delle figure incomplete.

L'obiettivo della Terapia della Gestalt è nella relazione d'aiuto fornire al cliente un maggior grado di autoconsapevolezza e responsabilità, sbloccare le sue potenzialità, così che possa sperimentare e vivere pienamente il presente. Nella relazione d'aiuto l'operatore dirige il cliente a vivere ne qui ed ora, centrando l'attenzione sul presente piuttosto che sul passato o il futuro; sperimentare il reale piuttosto che immaginarlo con pensieri non necessari e a volte nocivi; nelle relazioni ad esprimere direttamente piuttosto che spiegare, giudicare, manipolare o giustificare; espandere la propria consapevolezza accettando se stessi per quello che si è, accettare il piacere ed il dispiacere allo stesso modo; prendersi la piena responsabilità di pensieri azioni e sentimenti.

L'individuo vive in costante relazione con l'ambiente circostante con le sue esperienze ed esigenze a partire da quelle corporee, è nel suo contatto con il mondo che avvengono tutti gli eventi psicologici .

Sia i singoli incontri che l'intero iter della relazione d'aiuto sono nella terapia della Gestalt subordinati nei tempi e modi alle caratteristiche del ciclo del contatto e, ove compaiono interruzioni, l'operatore lavorerà con il cliente per offrire un'esperienza riparatrice che superi l'interruzione del contatto, dove si è verificata, di modo che la persona recuperi la capacità di fare cicli di contatto sani e completi.

In questa ottica si possono strutturare incontri cui siano dedicati tempi consoni al ciclo del contatto; il pre-contatto per conoscersi in vista della definizione degli obiettivi e formulare i metodi di intervento; l'avvio -contatto per rinsaldare la fiducia e attenzionare l'emersione di tematiche da elaborare nella fase successiva; il contatto-pieno dove si metteranno in atto tutte le abilità professionali ed umane per superare le criticità; il post contatto in cui ci si prepara al distacco e il cliente si prepara a procedere da solo magari introiettando la figura dell'operatore come sua parte sana.

La Terapia della Gestalt utilizza alcune tecniche il cui obiettivo è quello di produrre nella persona una maggior consapevolezza e auto-appoggio incoraggiandone l'autoespressione che possono essere validamente utilizzate anche negli incontri a mediazione artistica:

- **Consapevolezza focale.** Consiste nel concentrarsi sul “qui e ora” focalizzando l'attenzione sull'esperienza presente, fatta di: sensazioni, emozioni, sentimenti, azioni che si compiono (fosse anche lo stare immobili). Entrando in contatto con queste “figure” ed esplorandole si può comprendere il loro significato e la loro funzione. Ciò che l'individuo sperimenta nel “qui e ora” può riportare ad una situazione del passato che non è stata chiusa, come avrebbe voluto, ciò rappresenta l'opportunità di elaborarla e, finalmente, chiuderla. Il presupposto fondamentale della tecnica terapeutica può essere rappresentato dalla frase “ora io sono consapevole”. Infatti è qui-e-ora che possiamo diventare consapevoli di

tutte le nostre scelte, dalle piccole decisioni patologiche alla scelta esistenziale di dedizione a una causa o a un'occupazione. Il terapeuta può facilitare il paziente in questa auto-scoperta svolgendo una funzione di specchio amplificatore, attraverso le domande (quali: “cosa fa?”; “cosa sente?”; “cosa vuole?”; “cosa evita?”; “cosa si aspetta?”) può portarlo a divenire più consapevole e a vedere il proprio comportamento con maggiore chiarezza.

- **Amplificare.** Mediante questa tecnica viene data evidenza, attraverso la ripetizione e l'ampliamento ad una postura, ad un gesto, ad un tic, ad un atteggiamento al fine di rendere esplicito ciò che è fatto in modo inconsapevole. Inoltre consente alla persona di entrare in contatto con una modalità di comunicazione che il corpo mette in atto attraverso messaggi non verbali.
- **Rappresentare.** A differenza della tecnica dello Psicodramma di Moreno, nel quale diversi co-attori recitano col protagonista i personaggi di una scena, nella rappresentazione gestaltica tutti gli elementi della scena vengono messi in atto dalla persona stessa che racconta. In questo modo il paziente potrà “dare voce” non solo alle persone presenti nella sua narrazione (o nel suo sogno), ma anche agli oggetti, agli animali e a tutto ciò che viene descritto come appartenente a quel vissuto, compresi i sentimenti. Nell'interpretare le varie “parti” la persona dà vita alla propria rappresentazione interna, in essa possono comparire i diversi conflitti, le diverse figure, ad esempio: “il tiranno e il suddito”, “l'aggressore e la vittima”, ecc. Ogni forma di rappresentazione attraverso il metodo dell'auto-espressione favorisce il processo di re-identificazione con le parti interpretate.
- **Dare voce alle polarità opposte.** Questa tecnica consiste nel “dare voce”, alternativamente, ai poli opposti di una situazione particolare: volere-non volere; fare-non fare; al fine di trovare un equilibrio tra due posizioni vissute come estreme, non negandole, ma ascoltandole fino in fondo. Quando la persona porta due imperativi reciprocamente contraddittori, tali affermazioni rivelano la scissione presente nella sua personalità. Nell'interpretare le due parti o i due

ruoli opposti riesce a sperimentare le emozioni fino in fondo, ciò facilita lo scioglimento delle posizioni conflittuali, fino ad arrivare all'integrazione.

- **Lavoro sul sogno.** Secondo la Psicoterapia della Gestalt ogni elemento del sogno rappresenta un aspetto del sé: quando si sogna è come se si scrivesse il proprio “copione”, come se si raccontasse di se stessi. Il sogno comunica un “messaggio esistenziale”, un messaggio sul “modo” in cui esistiamo, sulla natura della nostra esistenza. Di solito esso contiene due importanti elementi. Il primo è l'enunciazione di chi siamo. Infatti interpretando ciascuna parte o elemento del sogno si può divenire maggiormente consapevoli delle cose con le quali ci si identifica, ma anche di ciò che non si riconosce come facente parte di sé, al fine di riappropriarsene. L'altro elemento significativo è rappresentato di solito, anche se non sempre, da una parte mancante, che corrisponde alla soluzione finale. Quindi il lavoro sul sogno ha come fine quello di stabilire un contatto con le parti di sé che l'individuo non riconosce come proprie, e di riappropriarsi di queste parti o della parte mancante.

Ci sono tecniche specifiche ed esercizi di consapevolezza che il counselor può utilizzare durante un incontro con il proprio cliente. Ad esempio nell'esercizio della **sedia che scotta** il cliente si siede su una sedia e inizia a verbalizzare ciò che sente e vede in quel momento (qui ed ora) e ha una sedia vuota davanti a lui nella quale può collocare con l'immaginazione qualsiasi persona con cui si sente di voler entrare in relazione ed inizia a parlarci.

La navetta mentale: rappresenta il continuo passaggio dalla realtà attuale a quella immaginata e avviene un continuo passaggio dall'immaginario alla sua rappresentazione, dalle immagini alla verbalizzazione e al corpo fino al qui e ora reale.

Tecniche di messa in atto: (ispirate allo psicodramma di Moreno) procedono dalla parola al corpo. Rappresentano un'esperienza intensa e consapevole della situazione. Nell'analisi di un sogno, il cliente rappresenta uno ad uno tutti i personaggi del sogno, si identifica con essi, li interpreta e li fa parlare.

Il lavoro sul sogno: consente di riunire i diversi frammenti della personalità rappresentati dai vari elementi del sogno stesso. Per fare questo è necessario riviverlo come se si svolgesse ora, diventare e agire ogni suo aspetto.

La messa in atto corporea simbolica: consiste nell'inscenare con il corpo un'espressione, un sentimento, sia individualmente che con l'aiuto del gruppo di terapia.

L'espressione metaforica: per questa tecnica si ricorre all'uso di espressioni artistiche quali il disegno, la pittura, la danza, la scultura, la musica e il teatro che coinvolgono l'emisfero destro del nostro cervello e facilitano il contatto con le emozioni, la consapevolezza si focalizza sul sentire e non sulla ricerca delle parole.

L'oggetto feticcio: è un oggetto che viene scelto o costruito dal cliente con diversi materiali. Prima il cliente lo descrive parlando in terza persona, poi si rivolge direttamente a lui parlando in seconda persona, e infine si identifica con l'oggetto parlando in prima persona.

Proiezione nel futuro: ha l'obiettivo di aiutare il cliente a esprimere e chiarire i suoi progetti per il futuro. Una volta chiarite le speranze rispetto ad una particolare situazione, il cliente si trova in una posizione vantaggiosa per fare i dovuti passi che lo porteranno al raggiungimento del futuro desiderato.

Obiettivo delle tecniche gestaltiche è la sperimentazione attiva per ricongiungere la persona al proprio sentire, sviluppando consapevolezza, assunzione di responsabilità e contatto con la propria esperienza nel qui e ora attraverso la sensibilizzazione.

Analisi Transazionale

Secondo Eric Bern e, fondatore dell'analisi transazionale (AT) la personalità è strutturata in tre parti e, secondo le diverse situazioni, si agisce aderendo ad una di esse. Berne ha definito queste tre parti il **Genitore**, l'**Adulto** e il **Bambino**. Il Genitore rappresenta gli atteggiamenti apprese dalle figure autoritarie durante l'infanzia. L'Adulto è la parte razionale e non emotiva che pensa in maniera logica raccogliendo i fatti e analizzando i dati. Il Bambino è il lato infantile, la spontaneità, la creatività, le intuizioni e le emozioni che accompagnano ogni persona dalla nascita.

Quando due persone comunicano avviene una transazione tra i vari stati dell'Io. Una transazione complementare avviene quando si riceve una risposta prevista e i canali di comunicazione possono restare aperti. Una transazione incrociata impedisce la continuazione della comunicazione e l'abbiamo quando il trasmittente non riceve la risposta che si attendeva. Con le transazioni ulteriori il vero messaggio non viene espresso ma resta nascosto dietro una transazione accettabile socialmente. L'analisi transazionale ha analizzato le transazioni che più frequentemente avvengono tra le persone e le ha denominate "giochi" transazionali. I giochi svolti da ogni persona sono più o meno prestabiliti dalla loro posizione rispetto alla vita: l'Ok Corral. Ci sono quattro stati fondamentali:

IO SONO OK TU SEI OK: l'individuo Ok può a volte sentirsi non Ok e pensare che gli altri siano Ok oppure può sentirsi un perdente, ma per la maggior parte delle volte è vincitore.

IO SONO OK TU NON SEI OK: alla persona in questo stato interessa liberarsi degli altri, nessuno riesce ad avvicinarla.

TU SEI OK IO NON SONO OK: lo dice l'escluso, chi vuole evitare le altre persone come fanno le persone depresse.

TU NON SEI OK IO NON SONO OK: lo dice il perdente che si considera destinato a fallire.

Ogni persona vive secondo l'espressione del proprio copione di vita, il piano di vita inconscio che viene trasmesso inconsapevolmente dai genitori. Capire il contesto delle prime decisioni di vita può essere utile per ottenere un quadro migliore dello sviluppo della persona. L'obiettivo del counselor è quello di sostenere il cliente a liberarsi del copione, dei giochi e a diventare libero nelle sue scelte di vita. Lo assiste nell'esaminare le decisioni precoci e nel prenderne nuove basate sulla consapevolezza. La relazione counselor/cliente viene stabilita attraverso la stipula di un contratto in cui l'obiettivo da raggiungere è chiaro ad entrambi.

Uno dei maggiori contributi dell'analisi transazionale per il counseling è di aver fornito una guida al processo di cambiamento attraverso l'uso del contratto che implica un coinvolgimento attivo del cliente anche nella fase diagnostica. Uno dei maggiori limiti è la tendenza a focalizzarsi troppo su spiegazioni intellettuali mettendo le emozioni in secondo piano. L'approccio transazionale si basa su concetti di decisioni precoci e nuove decisioni. Le decisioni precoci non sono irreversibili. Molte tecniche della Gestalt possono essere utilizzate per facilitare la consapevolezza dell'impatto delle decisioni precoci e facilitare il processo di nuove decisioni. La consapevolezza è il primo passo nel processo di cambiamento da parte del cliente nel suo modo di pensare, sentire e agire. Nell'approccio decisionale viene spesso chiesto al cliente di immaginare di tornare a quelle scene in cui ha preso le decisioni limitanti. Questo processo può essere facilitato facendo domande mirate del tipo: "quello che dici ti riporta a qualche periodo della tua vita?", "quali immagini stanno emergendo ora nella tua mente?", "come ti senti mentre descrivi questa scena?".

Teoria e Approccio Sistemico-Relazionale

La teoria e l'approccio sistemico-relazionale offrono spunti importanti per il counselor e forniscono delle specifiche tecniche di estrema utilità. Secondo lo studio della cibernetica, il professionista della relazione d'aiuto non può rimanere al di fuori del sistema, ma ne fa parte, ne diventa membro e viene influenzato dagli stessi fattori che influenzano il cliente.

L'approccio sistemico enfatizza la considerazione del presente piuttosto che del passato, perché per trovare le risposte occorre stare nel presente, nel qui e ora. Inoltre l'accento viene posto sul processo piuttosto che sul contenuto di un messaggio in quanto il contenuto è meno interessante rispetto a come viene comunicato il messaggio stesso. Il processo riguarda il *come avvengono gli eventi, chi parla, a chi, quando e in che modo*.

I gruppi, i sistemi e i loro membri si sforzano di mantenere un equilibrio inalterato anche quando questo non risulta del tutto soddisfacente, intralciando in qualche modo una possibilità di cambiamento. Questo comportamento implica disagio e il fatto che possa essere percepito il cambiamento come una minaccia. Ogni componente di un sistema assume un ruolo specifico e gli altri si aspettano di trovare in lui comportamenti adeguati e inerenti al ruolo. Se questo non accade si proverà disagio.

Per il counselor è importante avere una conoscenza base dei vari sistemi teorici e delle tecniche che funzionano più efficacemente con una vasta gamma di clienti nei vari setting e contesti e che contribuiscono a costruire la specifica risposta per lo sviluppo del cliente stesso.

Arteterapia

Diamo alcuni cenni sulla nascita dell'Arteterapia rimandando al corso specifico di Arteterapia Pratica per gli approfondimenti.

Nel XX secolo vengono mossi i primi passi verso l'Arteterapia così come viene intesa oggi grazie a Freud e Jung e alla psicoanalisi. L'opera artistica è concepita come l'espressione dell'inconscio e come un derivato del processo di sublimazione degli istinti di base. Margaret Naumburg, psicoanalista e seguace di Freud, è considerata la fondatrice dell'Arteterapia in America (Art Therapy). Ella scrive: “il processo dell'arte terapia si basa sul riconoscere che i sentimenti e i pensieri più profondi dell'uomo, derivati dall'inconscio, raggiungono l'espressione di immagini, piuttosto che di parole”. Tali immagini esprimono i conflitti e in questa nuova veste appaiono più comprensibili, e quindi, più facilmente risolvibili. La relazione terapeuta-paziente gioca un ruolo importante nel processo terapeutico e il prodotto artistico diviene lo strumento che rafforza tale relazione.

Un'altra fondatrice dell'Arteterapia è Edith Kramer, contemporanea della Naumburg, la quale considera l'opera d'arte come un “contenitore di emozioni” e l'atto stesso del creare come terapeutico di per sé. Attualmente l'Arteterapia riflette un'ampia varietà di assunti teorici che si collocano in posizioni intermedie tra la Naumburg e la Kramer e forti influenze provengono dall'approccio umanistico, gestaltico, evolutivo e corporeo.

Il Counselor Professionale A Mediazione Artistica.

Il counselor professionale a mediazione artistica ha uno strumento in più per supportare la persona, l'arte, che, come dice Freud, è la seconda via regia all'inconscio la prima è il sogno. L'atto creativo esperito in un ambiente protetto facilita il contatto con le emozioni e permette di mobilitare le risorse personali per ampliare l'autoconsapevolezza, per affrontare difficoltà emergenti in qualunque momento della vita o per incrementare il proprio benessere personale. Esso ha anche la funzione di porre in migliore comunicazione soma e psiche, corpo e mente. Offrendo al paziente strumenti di espressione e/o di realizzazione plastica, il counselor facilita in lui l'emergere delle emozioni, dei desideri, dell'aggressività, delle paure. Il setting del counselor a mediazione artistica consente all'utente di esplorare se stesso e di sperimentare attraverso il processo creativo la propria individualità e di attivare le risorse personali nella risoluzione di problematiche. Osservando il processo e ove possibile il processo ed il prodotto ci si riconosce e si possono apportare cambiamenti agendo sul processo e sul prodotto. Con l'arte, inoltre, si crea un contatto e un distanziamento che permette di vedersi meglio, di esplorare se stesso e attivare risorse, consente l'autoespressione, la liberazione di energie bloccate, e l'autorivelazione come nascita di nuova consapevolezza. E' attraverso il processo creativo che possono emergere liberamente emozioni, stati d'animo, conflitti interiori quindi conoscersi meglio e condividere la propria interiorità, ad esempio è possibile individuare la rabbia che spesso è difficile riconoscere, si annida nel profondo ed ha, se non riconosciuta, imprevedibili conseguenze sulle azioni e sull'umore.

Quindi il counselor a mediazione artistica svolge attività di orientamento e sostegno avvalendosi di tecniche artistico espressive come strumenti di espressione e comunicazione. Con l'arte è possibile attraverso la libera espressione, che permette di mettere una distanza da sé, autoriflettere su se stessi ed osservare la propria immagine

nel mondo da una nuova prospettiva, con la conseguente possibilità di assumere atteggiamenti nuovi nei propri confronti. L'Arte attraverso la creatività, il gioco, la comunicazione, tende a far emergere i punti di forza e la capacità autorigenerativa che è latente in ognuno, per addivenire ad una trasformazione che comporti un maggior benessere psichico, fisico e sociale. Il counselor in un setting artistico accoglie ed amplifica i messaggi del cliente, non solo attraverso le parole, ma anche proponendogli di realizzare prodotti artistici mediante l'uso di materiali. I prodotti realizzati dal cliente vengono presi in considerazione in quanto immagini ed oggetti che rimangono e con i quali il cliente, si può confrontare ed osservare. Importante è la comprensione di ciò che esso ha di significativo rispetto al cliente. Non sarebbe stata possibile la nascita dell'Arteterapia senza l'arte moderna che ha introdotto un rapporto con l'opera più introspettivo e simbolico ed ha rivalutato l'arte infantile come linguaggio spontaneo portatore di messaggi profondi. L'utilizzo dell'arte agevola la possibilità di trovare soluzioni creative che producano un maggiore ben essere anche di fronte ad avvenimenti pesanti ed invasivi.

Attraverso l'arte si possono esprimere pulsioni, contenuti emotivi e vissuti di cui razionalmente non si ha consapevolezza o di cui non si porta un ricordo razionale. I clienti attraverso il prodotto artistico creano una storia che possono osservare ora e in seguito. Il cliente fa emergere nel processo artistico i propri conflitti, le proprie ambivalenze il proprio mondo interiore che in quanto esternalizzato nel prodotto può essere visto dallo stesso cliente. Egli può osservare se stesso e la criticità da una distanza rassicurante, il prodotto artistico, infatti, porta in se una distanza emotiva che aggirando le difese permette di guardare con più tranquillità il problema e di verbalizzarlo, prendendone coscienza e dandogli un nome oltretutto dividerlo con il counselor. Egli attraverso domande aperte guida il cliente ad esplorare e prendere consapevolezza, e modificare sul prodotto ciò che non è funzionale, di ciò si dirà dopo.

Le Diverse Forme Di Arte

Le arti visive, (disegni, pittura, fotografia, creta, collage; fumetti; illustrazioni; sculture in creta, polimateriche in cartapesta), la scrittura creativa, la poesia, il teatro, la musica, la danza, sono le diverse forme d'arte che possono essere usate in arteterapia, anche combinate tra loro ed è attraverso queste varie forme d'arte che il counselor a mediazione artistica agevola il benessere dell'individuo.

➤ **Arti Visive**

L'arte, soprattutto, visiva può esplorare ad un livello più profondo senza la necessità di manipolare il linguaggio. Le forme estetiche permettono di raggiungere il cuore del problema perché la creatività crea un approccio nuovo ad un problema rigido per lavorarci insieme il cliente ed il counselor. I clienti attraverso il prodotto creano una storia che possono osservare ora e in seguito. Le arti visive agiscono positivamente sulla salute mentale in quanto consentono l'emergere di contenuti inconsci e conflitti nascosti esse hanno il vantaggio di simbolizzare i contenuti emozionali, dallo strumento scelto, all'organizzazione e uso dello spazio, le forme, i colori, le linee, il movimento, ecc., proprio per questo è importante porre una particolare attenzione alle caratteristiche dei prodotti realizzati dal cliente e poi chiedere specifiche in relazione al contenuto.

Va considerato che ogni tecnica produce un effetto diverso, come ad esempio l'argilla, che presuppone un coinvolgimento di tipo fisico può essere utile nell'abbandono delle tensioni corporee e al rilassamento emotivo, nel disegno gessi e colori a cera presuppongono un contatto più forte delle matite, il collage invece può essere di più facile approccio e stimolare la creatività anche in clienti che non si sentono in grado di

eseguire una rappresentazione grafica. Molto prezioso può rivelarsi l'utilizzo della fotografia.

Nel counseling a mediazione artistica le immagini sono il filo conduttore dell'intervento. Immagini possono essere esterne, cioè prese dall'ambiente come foto, diapositive, o prodotte dal counselor o dal cliente, scarabocchi, macchie, disegni o collage, oppure, immagini create con l'azione attraverso danze o recite realizzate dal cliente; immagini interne suscitate da stimoli artistici. La psiche emerge in maniera diretta nell'immagine, essa è la forma attraverso cui la psiche organizza i suoi contenuti e si rende oggetto di visione e, quello immaginale, fornisce un modello comunicativo che non fa riferimento a categorie già note e orienta la ricerca verso l'ignoto. Freud considerava le arti visive le più vicine all'inconscio poiché la vista è evolutivamente più arcaica rispetto al linguaggio. Quando si usano le arti visive, le caratteristiche pittoriche delle opere prodotte e del processo creativo sotteso, dicono molto sul cliente, che può essere accompagnato a prendere consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse personali. Un disegno può descrivere un'esperienza specifica o rappresentare uno stato emotivo. L'uso di uno strumento piuttosto che un altro ci parla del livello di controllo esercitato dal cliente. Ripassare con l'inchiostro linee fatte a matita parla della necessità di esercitare un forte controllo, mentre l'uso dei colori ad acqua evidenzia la spontaneità del cliente. Anche organizzare lo spazio in modo caotico o rigido ci parla dei differenti stati del controllo, la simmetria ci dice circa la capacità di pianificare. La precisione o meno delle forme ci dice circa la chiarezza delle idee. Il colore veicola contenuti emotivi attraverso quantità, varietà, intensità ed armonia. La linea attraverso la forza, lo spessore, la precisione la direzione e la quantità ci parla della spontaneità o necessità di controllo. La staticità o movimento di una rappresentazione grafica ci parla del grado di apatia o vitalità. La meticolosità o meno dei dettagli ci dice circa il controllo ed evidenzia l'interesse o meno per il lavoro che si è prodotto. Per il contenuto, anche quando sia evidente, è bene chiedere all'autore. I contenuti affettivi della rappresentazione grafica devono essere osservati in termini di

presenza o di vuoto. La significatività di un prodotto si valuta anche in termini di energie investite. In generale si può dire che nelle arti visive l'uso di ciascuna tecnica produce effetti diversi.

L'argilla per la sua duttilità è particolarmente adatta a sperimentare un cambiamento o l'evoluzione di un processo. Essa presuppone un coinvolgimento di tipo fisico e per la sua infinita possibilità di manipolazione favorisce l'allentamento delle tensioni fisiche ed il conseguente rilassamento emotivo, l'espressione di sentimenti difficili, come rabbia e aggressività, ha un effetto regressivo e agevola l'esplorazione del proprio primario stile di attaccamento.

I pennarelli i pastelli sono contenitivi e danno sicurezza sono più rassicuranti, perché il loro uso è più controllabile rispetto **agli acquarelli** che si spandono rapidamente e si mischiano tra loro e sono i meno contenitivi. **Le tempere insieme ai colori a cera e i gessi** offrono un contatto più forte e più intimo che risvegliano emozioni più profonde.

Il collage è di più facile approccio e stimola la creatività anche in clienti che non si sentono in grado eseguire rappresentazioni grafiche. **I disegni in serie, il disegno del contorno della figura umana**, favoriscono l'identificazione delle proprie problematiche, la loro evoluzione e l'autoriconoscimento. L'uso della **fotografia** consente di esprimersi in una forma visiva simbolica. Le foto potranno poi essere utilizzate per costruire collage. La fotografia viene utilizzata nei primi anni 60 con pazienti con disturbi legati all'immagine. Essa è l'interpretazione che il fotografo dà del soggetto scelto frutto dell'attività inconscia del fotografo che rielabora la realtà che ha davanti. E' in questo spazio proiettivo, di reinvenzione del reale che si pone lo spazio per il processo terapeutico si esplicano le proiezioni personali rispetto alle immagini del reale.

I fattori terapeutici dell'uso delle arti visive possono essere riassunti in: creatività, attraverso le immagini il cliente sperimenta autonomia, assertività, esplorazione,

consapevolezza; comunicazione, argomenti, difficili da affrontare verbalmente, emergono più facilmente, attraverso la via espressiva; contenimento, i sentimenti difficili espressi nel manufatto sono contenuti dal setting terapeutico, che li conserva e dalla mente del terapeuta che li accoglie; catarsi, liberazione ed eliminazione di stati d'animo negativi, aggressivi o confusi, attraverso l'oggettivazione nel prodotto artistico; cambiamento, le immagini facilitano la modificazione delle reazioni disfunzionali, attraverso il collegamento tra presente e passato, tra realtà e fantasia, tra eventi e sentimenti e la possibilità di indagare, osservandole, i propri stati d'animo attuali. Il processo creativo può essere terapeutico in sé, a volte può essere utile osservare insieme il prodotto e rileggere il processo per realizzarlo, possono infatti emergere nel processo artistico e rispecchiarsi nel prodotto, come già detto, pulsioni e pensieri non ancora presenti in modo chiaro alla coscienza, prenderne conoscenza ed analizzarli conduce ad una maggiore consapevolezza. Il setting offrirà un'ampia gamma di materiali artistici per permettere un'ampia e libera espressione creativa. I lavori proposti suggerendo tematiche, ma più spesso assumendo le tematiche del cliente, sono molto semplici all'inizio, tipo realizzare prodotti con il collage, scarabocchiare con pennarelli di diversi colori, manipolare creta, per non creare uno stato di ansia rispetto all'uso di tecniche più complesse. Senza forzature è bene, però, che il counselor stimoli il cliente ad approcciare diverse forme di creatività, per scoprire parti di sé sconosciute che gli consentono di spostare i propri limiti ampliando il suo orizzonte e consentendogli di affrontare le proprie problematiche ed approcciare soluzioni nuove, consentendo un adattamento creativo alla realtà. Ciò permette anche di uscire fuori da una certa fissità di vedute che non permette sbocchi risolutivi.

La scultura deriva molte caratteristiche pittoriche, in più occorre valutare l'aspetto di tridimensionalità che la contraddistingue, la dimensione più o meno grande del prodotto e, quindi, lo spazio che occupa, la funzionalità o meno dell'oggetto realizzato.

Molto importante considerare le parti omesse, la delicatezza, pesantezza o bilanciamento che parlano dello stato emotivo.

Le arti visive possono essere usate in combinazione con altre arti. Far disegnare immagini evocate da musiche particolari ci dice sulla risposta emotiva del cliente. Con gli adolescenti e pre-adolescenti o in ambito scolastico si può combinare l'arte visiva con la letteratura facendo leggere una poesia o un racconto e tradurre in immagini ciò che ritiene più significativo, oppure creare un testo illustrato sulle esperienze difficili per visualizzare i problemi, scoprire potenzialità e risorse latenti.

➤ **Scrittura Creativa**

la poesia e la scrittura creativa sono mezzi di supporto ed importanti acceleratori di processi. permette di dare libero sfogo a tutte le sensazioni e i sentimenti che non trovano altro sfogo e stabilisce un legame profondo con se stessi. Anche la lettura di brani letterari o la proposta di tenere un diario permette di entrare in contatto con le proprie emozioni e di divenire consapevoli di vissuti repressi.

La specificità delle tecniche di scrittura creativa è quella di mettere in contatto i due emisferi cerebrali, il destro immaginativo e sognatore ed il sinistro pratico e propositivo, normalmente separati. Il dialogo e l'interscambio tra le due menti dona benessere all'individuo in termini di possibilità di soddisfare sia le istanze inerenti la sopravvivenza sia quelle emotive, ludiche, di riconoscimento ed autorealizzazione. Attraverso la scrittura si può imparare a conoscersi e riconoscersi prendendo visione anche delle proprie parti occulte, ciò consente un dialogo tra le parti opposte della personalità ed inventare soluzioni non condizionate per le proprie esigenze.

➤ **Teatroterapia**

Il teatro è comunicazione con il corpo, la voce e le parole. Tra le sue funzioni una è quella di sperimentare altri ruoli per scoprire aspetti della propria personalità latenti o nascosti; di fingere per essere più vero; di mentire per sottolineare la verità. Permette di mostrare ciò che è nascosto e nascondere l'evidenza. L'uso del teatro come strumento terapeutico è utile nel riconoscimento dei propri ruoli nella società, ad auto osservarsi e sperimentare nuovi modi di porsi e di essere in relazione, osservarsi in diverse prospettive e a comunicare in maniera appropriata le proprie emozioni. Esso tende a favorire la spontaneità creativa e l'immaginazione per uscire fuori dalla fissità del tecnicismo e rigore metodologico.

Le arti drammatiche possono essere usate insieme ad altre espressioni artistiche come la danza, che dà l'opportunità di recitare esprimendosi in modi non convenzionali attraverso il movimento. Nei pazienti anziani e disabili è utile la lettura di opere teatrali cui far seguire una discussione sulle emozioni suscitate. Nella "drammatizzazione pittorica" i clienti disegnano vissuti, conflitti, fantasie che poi, al fine di una maggiore consapevolezza, mettono in scena attraverso brevi rappresentazioni.

➤ **La Danza**

La Danza permette di osservare i movimenti spontanei di un individuo, indice di come egli si sente ed opera nella quotidianità ed il modo di stare con sé e con gli altri. Tali movimenti sono visti in psicanalisi come rappresentazioni dell'inconscio, esprimono ferite e debolezze ma anche desideri e sentimenti. Danza e movimento sono strumenti utili all'integrazione tra dimensione fisica e psichica. La Danza risveglia il corpo e l'immaginazione e poiché le esperienze interiori si comunicano più facilmente con il

corpo piuttosto che con le parole è possibile pervenire ad un cambiamento utile all'individuo, imparando a poco a poco ad esprimersi in modo nuovo attraverso il corpo che si mobilita e parla per noi. Nel gruppo agevola e chiarifica il senso della relazione con sé e con gli altri.

➤ **Gioco**

Il gioco è il luogo privilegiato per lo sviluppo della creatività e dell'arte in quanto consente uno spazio speciale di libertà, lo spazio transizionale teorizzato da Winnicot, in cui poter immaginare e ricreare per attuare, in rappresentazione simbolica, il processo riparatorio o evolutivo di individualizzazione attraverso lo sfogo di desideri e paure inesprese. Un luogo in cui acquisire abilità di socializzazione ed il gusto di fare per fare senza nessuna finalità, per assaporare l'attimo e prendere consapevolezza della propria presenza nel qui ed ora. L'ambiente libero e non giudicante consente l'autoespressione, la liberazione delle energie psichiche bloccate, l'autorivelazione ed il raggiungimento di una maggiore autoconsapevolezza. La sperimentazione ludica, che certamente è mezzo privilegiato con i bambini, può essere efficacemente utilizzata anche con gli adulti che perdono con gli anni la capacità di giocare e possono così usufruire dei benefici effetti che ne derivano.

➤ **Musicoterapia**

La musica è stata, sin dall'antichità, utilizzata per esprimere e comunicare sentimenti, essa favorisce l'espressione di emozioni e sentimenti difficili da comunicare verbalmente, ha un effetto rilassante e crea nel gruppo un senso di comunione. Il ritmo

evoca esperienze prenatali di contatto profondo con se stessi. E' utilizzata sia in ambito psichiatrico che riabilitativo. E' la musica grande attivatrice di immagini ed emozioni anche per le influenze fisiologiche sul ritmo cardiaco, sul respiro e sulla pressione arteriosa. Può essere sia rilassante sia eccitante, riproducendo i suoni della natura o accompagnandoci restando sullo sfondo. Essa è già di per sé terapeutica in quanto ha il potere di tirare fuori una grande varietà di risposte fisiche, mentali e spirituali, Le applicazioni si realizzano mediante l'ascolto attivo e passivo, l'uso della voce, del canto, della ritmica della meditazione sonora naturale o strumentale. Gli incontri di arte terapia possono essere sia individuali che di gruppo.

Gestione Degli Incontri A Mediazione Artistica

E' molto importante che il counselor faccia domande aperte sul processo creativo e sui lavori prodotti per favorire una esplicazione del significato psico-emotivo che l'esperienza ha per il cliente e favoriscano una sua ulteriore esplorazione.

Esempi di domande aperte: cosa stai facendo? Che cosa funziona per te? Cosa ti piace o non ti piace? Cosa vedi nel tuo disegno? Che colore è questo e perché lo hai usato? Quale parte del lavoro ti piace più o meno? Perché hai usato tale materiale? Come lo hai usato? Come ti sentivi mentre facevi questo? Come è per te lavorare da solo o in gruppo? Fare questo ti ha ricordato qualcosa della tua vita? Somiglia a qualcosa che hai già vissuto? Le domande verteranno sui materiali, colori, spazio, forme, simboli, sensazioni tattili, sequenza, temi, prodotto, processo creativo.

I bambini hanno difficoltà a creare associazioni con i prodotti artistici e devono essere aiutati ad esprimere i propri sentimenti. Usare domande aperte del tipo: quale titolo daresti al tuo disegno, cosa succede in questo disegno, come si sentono le persone, gli animali, gli oggetti? Domandare delle figure presenti può aiutarli a parlare del proprio

vissuto. Anche umanizzare linee, forme e colori chiedendo come si sentono, farle comunicare le une con le altre, aiuta ad esprimere le emozioni. Si può anche parlare per una figura e sollecitare il bambino a parlare per un'altra, applicando tecniche gestaltiche e di drammaterapia che fanno dialogare tra loro giocattoli, pupazzi o quant'altro.

Le tecniche di Terapia della Gestalt indicate sopra in questa lezione possono essere validamente utilizzate negli incontri con l'obiettivo di produrre nella persona una maggior consapevolezza e auto-appoggio, incoraggiandone l'autoespressione. I materiali utilizzati nel setting devono essere vari e tali da stimolare la creatività.

- **Idee per stimolare il contatto**

I lavori proposti assumendo le tematiche del cliente sono molto semplici all'inizio per non generare uno stato di ansia rispetto all'uso di tecniche complesse, ciò consente comunque l'emergere di materiale represso e rimosso. Lavori iniziali: **1)** proporre un collage su una tematica stimolando l'immaginazione con la visione di opere celebri di arte moderna; scarabocchi per comunicare uno stato d'animo, colorare un mandala per sciogliere la manualità artistica **2)** scrivere del problema raccontandolo come fosse di un'altra persona, **3)** sciversi una lettera, **4)** scrivere con il flusso di coscienza, per pochi minuti ciò che viene in mente sottolineando le parole chiave e riportarle su un altro foglio per poi scriverci un brano o poesia aggiungendo, se è il caso, altre; **5)** proporre di scrivere alcune frasi con la mano che di solito non si usa su come si sente o su un lavoro artistico fatto e dire come si sente; **6)** scrivere una lettera inviata a se stessi su qualunque tema interessi il cliente; **7)** scrivere una storia su un avvenimento che sta succedendo nella sua vita anche cambiando i nomi dei protagonisti; **8)** Scrivere una poesia togliendo o aggiungendo parole da un testo per scoprire nuovi contenuti; **9)** Proporre una piccola drammatizzazione per far parlare parti in conflitto o qualcuno con cui si hanno difficoltà comunicative; **10)** Costruire burattini e/ o maschere di cartapesta

con funzione proiettiva; **11)** ascoltare musica per rilassare e agevolare fantasie guidate; **12)** danzare per muoversi nello spazio e capire come si sente con se e con gli altri e opera nella quotidianità. Una volta rotto il ghiaccio sarà possibile procedere affrontando eventuali disagi emersi e approfondendo le specifiche esigenze del cliente. Sarà il cliente alla fine a decidere.

Il counselor accompagna e contiene il cliente alla scoperta del proprio sé positivo, facilitando, allorché emerga, l'esplorazione del materiale difficile o doloroso, costruendo un'alleanza per elaborare e prendere coscienza di questi vissuti particolarmente angoscianti ed individuare un possibile cambiamento....

Egli deve essere in grado di comprendere e contenere l'uso dei materiali artistici da parte del cliente, per evitare un uso troppo caotico o, all'opposto, troppo contenuto degli stessi. Agevolare l'uso di mezzi che comportano per il cliente la sensazione di una perdita di controllo permette di acquisire la capacità di gestire situazioni impreviste e di recuperare consapevolmente il dominio su di sé, il lavoro creativo serve soprattutto per capire e gestire le proprie emozioni piuttosto che subirle

Nel caso di un cliente particolarmente restio ad esprimersi si può proporre di intraprendere insieme una qualche spontanea, semplice, estrinsecazione artistica, come scarabocchiare insieme ad occhi chiusi o con sotto fondo musicale. E' bene che il counselor abbia ben presente che nel setting ogni gesto assume un significato profondo per il cliente, sia che ne sia consapevole consciamente o meno, per cui egli deve usare tutta la discrezione possibile per limitare il suo intervento durante il processo artistico, facilitare e sostenere evitando di sostituirsi a lui, cosa questa che potrebbe rimandare al cliente una scarsa fiducia nella propria possibilità creativa e di scelta.

- **Incontri di Gruppo**

Gli incontri possono essere individuali o di gruppo. Negli incontri di gruppo l'obiettivo del counselor di favorire l'autoconsapevolezza dell'utente rispetto ad aspetti problematici della sua vita non accessibili alla coscienza, è accentuato in quanto il cliente ha l'opportunità di confrontarsi con le diverse immagini di sé riflesse dagli altri del gruppo e anche, nell'interazione con gli altri, capire qualcosa delle dinamiche delle prime esperienze relazionali vissute all'interno della famiglia che influenzano in modo significativo le future relazioni. Il lavoro di gruppo prevede momenti in cui ognuno lavora separatamente dagli altri, concentrandosi sul proprio processo creativo. Le creazioni artistiche evidenziano l'unicità di ognuno e, nel contempo, l'interazione consente, attraverso l'auto osservazione e il feedback prodotto dagli altri, la condivisione delle esperienze e delle emozioni, la presa di coscienza del proprio comportamento e dell'impatto che esso ha all'esterno. Ciò può condurre ad instaurare rapporti relazionali più soddisfacenti. innesca un processo di crescita anche negli altri componenti, sviluppa un senso di fiducia reciproca, pur mantenendo l'individualità evidenziata dalle creazioni ed espressioni del singolo. L'esperienza del singolo diviene patrimonio del gruppo, che a sua volta risponde con il feedback, proponendo nuove prospettive di lettura della propria problematica. Qualora si sia sviluppata la fiducia reciproca tra gli appartenenti.

Anche **il gruppo** in sé, una volta consolidato, si sviluppa come organismo autonomo. E' quindi molto importante selezionare persone, che siano mediamente omogenee tra loro o altrimenti completamente disomogenee, poiché un solo elemento non integrabile può rivelarsi un ostacolo al cambiamento, sia per se stesso che per il gruppo. E' inoltre molto utile con il lavoro nel gruppo che il counselor sia affiancato da un collega e avere la possibilità quindi della suddivisione dei ruoli, in cui uno può concentrarsi sulle dinamiche di gruppo e l'altro sulle esperienze individuali con conseguente riduzione, anche, delle proiezioni trasferali.

Per favorire la coesione in un gruppo appena formato è molto utile la realizzazione dei murales, lavoro di arte visiva realizzato tutti insieme su un grande, unico, foglio che poi viene appeso al muro.

Le tecniche di gruppo sono molto adatte alla terapia per le famiglie e le coppie, in quanto, in tale contesto, esse possono, attraverso la manifestazione ed osservazione delle interazioni disfunzionali, giungere ad un confronto e, eventualmente, alla risoluzione dei conflitti. Ciò avviene attraverso la simbolizzazione visiva, le arti drammatiche, la musica che ha il potere di evocare emozioni, la danza ed il movimento che provocano la rottura degli schemi di comportamento abituali, ed il gioco che consente di “rimettere in gioco il proprio ruolo”. Qualora il cliente presenti un disagio più marcato è possibile procedere ad incontri individuali che consentono un maggior approfondimento delle problematiche.

Le Aree D'intervento

Gli ambiti di applicazione dell'arte nella relazione d'aiuto sono essenzialmente legati all'esigenza di “Essere Se Stessi”, di star bene nella propria pelle, questo significa benessere. Si può imparare ad ogni età e senza necessariamente soffrire di disturbi, Sono tante le situazioni "normali" in cui le persone avvertono il bisogno di ristabilire l'equilibrio con se stessi e con l'ambiente: donne assalite dalla malinconia dopo il parto o durante la menopausa quando non riconoscono più il loro corpo che cambia, uomini che con l'inizio della pensione si sentono disorientati e inutili, bambini o ragazzi oppressi da un senso di inadeguatezza perché i risultati scolastici non sono brillanti,

trasferimenti, coppie in crisi, bambini ricoverati in clinica, carcerati, pazienti oncologici, persone che si trovano a vivere momenti particolarmente problematici, artisti bloccati nella creatività, in tutti questi casi può essere utile liberare le proprie energie creative.

L'Arte, però, viene anche utilizzata per handicap gravi e per psicopatologie, con pazienti psichiatrici, ospedalizzati, adulti e bambini con handicap mentali, in cui il counselor può solo lavorare in equipe, è necessario strutturare un lavoro di équipe ove trovino spazio e si coordinino, rafforzandosi a vicenda, le varie competenze e professionalità, oltre al counselor lo psichiatra e/o lo psicologo, ma anche l'infermiere e/o lo psicomotricista.

L'Arte-terapia, in effetti, si è sviluppata dapprima proprio come strumento di sostegno nelle cure psichiatriche; infatti psichiatri e psicologi osservarono che la persona introversa, che ha difficoltà a comunicare e con la quale è difficile parlare, spesso, riusciva ad esprimersi meglio con il corpo o con i gesti, magari modellando la creta o ballando o raffigurando nei disegni le proprie angosce. Da allora, gradualmente, si sono strutturate modalità di intervento a diversi livelli. Attualmente trova applicazione in ambito psichiatrico per casi di patologie conclamate, schizofrenia, autismo, ecc...dove, come detto, il counselor potrà lavorare esclusivamente in equipe. Comunque c'è da dire che, in nessun caso, le tecniche sono per se stesse garanzia di efficacia poiché è innanzitutto la relazione affettiva che si instaura tra utente e operatore che conta ma, se l'operatore nella relazione di aiuto è competente e sensibile, l'arte può essere ulteriore e significativo strumento per entrare in quella particolare dimensione comunicativa della persona dove, lo spazio e il tempo, sono dilatati e individuali.

Il counselor può validamente operare negli ospedali, nelle scuole, nei centri diurni, negli studi privati. Siccome è vasto il campo d'intervento per fasce d'età e patologie specifiche, è richiesta all'operatore la capacità di saper adattare i propri interventi in relazione agli utenti, soprattutto riguardo alle tecniche proposte, ad esempio, nel caso che i pazienti non siano in grado di disegnare, verranno privilegiate attività con acqua,

sabbia ed altri materiali che agevolino la coordinazione e la comunicazione del paziente.

Per i bambini, in particolare per quelli portatori di handicap fisici ma senza vere e proprie patologie psichiche, intervenire con l'arte può rivelarsi un'esperienza straordinaria perché diventa parte di un loro gioco, nessuno li giudica o li sgrida se il loro prodotto non è artisticamente valido; come con gli adulti, infatti, lo scopo dell'operatore o counselor non è tanto quello di insegnare a disegnare o a ballare in modo gradevole, ma di aiutare l'individuo ad esprimersi e a provare gioia con il proprio corpo, la propria voce, con i segni che riesce a tracciare sul foglio. Con bambini affetti da handicap mentali sono adatti giochi di coordinazione, attività con la sabbia, la creta e l'acqua. Nei casi di handicap gravi versare acqua da un contenitore ad un altro o schizzare favoriscono le spinte esplorative. I bambini autistici, isolati, inclini ai rituali ossessivi e con forte tensioni interne, hanno molto bisogno di stabilità e hanno una grande paura dei cambiamenti per cui conviene privilegiare oltre che interventi specialistici con la musica, una contenitiva routine che aiuta questi bambini a capire meglio se stessi e le loro relazioni all'interno della famiglia e della società.

Nel caso di bambini non autistici ma con disturbi emozionali e comportamentali che si manifestano con tendenza all'isolamento, attività ossessive o compulsive, reazioni rituali o fobiche di fronte a specifiche situazioni con le arti visive, oltre a test come il *“Disegno del contorno della figura umana e test della casa albero persona”*, si può invitare il bambino a disegnare un cerchio, colorarlo in parti differenti per rappresentare i sentimenti che prova nei confronti di se stesso, mentre, per consentire l'espressione di emozioni interne è consigliato l'uso di scultura, argilla ed altre tecniche proiettive. Altre tecniche particolarmente efficaci sono il *“disegno seriale”*; il *“cespuglio di rose”*; *“il disegno della famiglia con racconto di storie”*.

Con gli **adolescenti e i giovani** sono indicati i *“murales”* di gruppo, l'argilla, la pittura, la fotografia, i fumetti, i disegni individuali relativi a situazioni stressanti, per aiutarli

a liberarsi dalle tensioni, sviluppare il senso della comunità, agevolare l'autoconsapevolezza, risvegliare le energie creative.

Con gli **adulti** si possono utilizzare le tecniche della “mappa della strada della carriera”, nel caso di counseling relativo a problemi di lavoro. Il “labirinto” e “la finestra sul futuro” sono utili per acquisire maggiore consapevolezza riguardo la direzione e le problematiche esistenziali specifiche.

Con gli **anziani**, oltre ove possibile la danza ed il teatro, risulta utile il ricorso a vecchie fotografie che li aiuti a ricostruire un senso d'integrità dell'io.

Nel caso l'intervento sia di gruppo anche i **non vedenti, anziani, tossicodipendenti, ecc** riscoprono il piacere e l'allegria del gioco. Con la guida di un esperto è possibile scaricare stress e tensioni anche con uno scarabocchio, ballando o assumendo determinate posizioni, cessa quel senso di torpore e si comprende non di avere ma di essere un corpo. Sicuramente un'espressione artistica permette di cogliere più a fondo la realtà, di osservare meglio, di trasmettere emozioni senza bisogno di parole e quindi disegno, pittura, scultura, musica, danza, teatro ma anche poesia, video, cinema, fotografia.

Con i **pazienti psichiatrici adulti**, la partecipazione ad attività grafiche offre la possibilità di esprimere ed esplorare i propri sentimenti.

Nelle prigioni e riformatori l'intervento è finalizzato a canalizzare sentimenti violenti ma, anche, a sviluppare un senso d'identità e di valore.

Per ogni fascia d'età sono poi possibili interventi mirati di arti visive, drammatiche, musica, danza, gioco. Ogni tipologia d'intervento deve essere adattata al cliente per poter arrivare al risultato utile, individuale.

Conclusioni

Il fare artistico, nel senso di traduzione di parole, sensazioni fisiche ed emozioni, in segni e forme, che è alla base di ogni intervento in arteterapia, trae le sue origini psicoanalitiche e psicodinamiche dalle immagini mentali di Freud, dall'immaginazione attiva di Jung , dallo scarabocchio di Winnicot ecc, comunque è bene che l'operatore pur tenendo conto di tali radici, abbia il coraggio di abbandonare l'interpretazione, per dare ampio spazio alle elaborazioni ed ai significati che il cliente stesso dà al proprio prodotto artistico, per questo la formazione del counselor a mediazione artistica è un processo che dura tutta la vita, esso è attuato ricercando il proprio autosviluppo personale ed artistico attraverso sempre nuovi stimoli, sia di apprendimento formale, sia informale, seguendo, cioè, la realtà artistica che lo circonda attraverso visite a mostre, musei e quant'altro utile allo scopo.