

# GRUPPO D'INCONTRO

## STRUTTURA:

Il gruppo d'incontro è un gruppo di persone che si uniscono con **uno scopo comune** "in quelle ore", alla presenza di un facilitatore che in questo caso specifico è un "operatore" che veste anche il ruolo di insegnante.

Gli incontri possono essere a tema oppure "liberi".

Così strutturato, PERMETTE ad ognuno di:

- esprimersi liberamente o anche di non esprimersi se così gli è funzionale e attraverso un "discorso circolare" arrivare a realizzare
- una migliore comunicazione tra loro
- una maggiore conoscenza tra loro; nella misura in cui ognuno lo conceda ed il quanto dipende dall'entità delle sue difese.

In questo contesto debitamente PROTETTO dal facilitatore, qualora qualcuno sia violentemente attaccato dall'altro, si accresce l'apprendimento, vuoi dai pari stessi, vuoi dal facilitatore, che ha come scopo anche di fornire conoscenze che ognuno prenderà dentro di sé e collocherà in funzione della propria personalità, del proprio grado di maturità e dal grado di conoscenza dell'argomento.

Nel gruppo d'incontro non a tema o non con finalità conoscitive, il gruppo si muove esclusivamente secondo la dinamica di gruppo determinata dal "modo di essere" delle persone che vi partecipano.

L'esperienza di gruppo produce un miglioramento della comunicazione ed un aumento di conoscenza rispetto all'argomento trattato ed una migliore conoscenza di sé come persona.

Si acquisiscono valori importanti per la relazione:

- capacità di ASCOLTARE l'altro
- SCOPRIRE che si può rischiare di esporsi
- ACCETTAZIONE da parte degli'altri
- RISPETTO per quello che si dice
- DIGNITA' per quello che si dice e che si è
- LIBERTA' di essere come si è
- RESPONSABILITA' in prima persona di quello che si dice.

## CONGRUENZA:

E' far sapere all'altro dove stai con le tue emozioni. Emozioni che possono riguardare la tua persona (io ho paura) o emozioni rispetto ad un altro (tu mi fai arrabbiare).

E' il coraggio da parte di chi parla, di dire ciò che pensa o sente. Questo può implicare il "confrontarsi" rispetto ai propri sentimenti positivi o negativi.

## CARING:

E' il "curarsi di". In questo clima possono nascere nuovi tentativi- nuovi pensieri- processi produttivi

### **EMPATIA:**

Quando la persona è addolorata, confusa, nei guai, ansiosa, alienata, terrorizzata occorre empatia ma anche accettazione e comprensione.

### **IL BUON OPERATORE:**

Ascolta SEMPRE la persona che parla, che sia superficiale o meno, che si sfoghi o meno, che dica cose contrastanti alle proprie o meno.

In questo modo si CONVALIDA la persona. Almeno c'è uno nel gruppo che lo ascolta e che si dedica a lui.

L'altro è vissuto come degno e di valore comunque sia. E' vissuto anche come capace di emergere (esporsi), degno di fiducia.

Si fa capire che qualunque cosa accada, si è psicologicamente con l'individuo, quando questi vive un'offesa o una paura provocata da un altro membro del gruppo, che sia verbale o meno.

L'operatore è quindi presente in maniera EMOTIVA e COGNITIVA cioè con il suo bagaglio di conoscenze.

L'allievo è presente con le sue IDEE e con i suoi SENTIMENTI ; con i sentimenti permeati di idee ed idee permeate di sentimenti...

Si tenga sempre presente che stiamo descrivendo un facilitatore trasposto in un gruppo "non terapeutico".

Una nota importante da sottolineare:

Cosa si intende quando si espone, ad esempio, il compito di un'insegnante nel gruppo. Si **focalizza** sulla persona in "difficoltà" o su quella "che sta attaccando" allo scopo di **filtrare le complicazioni** che si sono create.

Questo strumento aiuta a scoprire la ricchezza esperienziale di ciascun momento e facilitare l'espressione di un ego interiore in un significato attuale e contestuale.

Un esempio:

Il gruppo sta trattando un argomento di carattere sessuale.

Un membro del gruppo esprime un'opinione, vuoi che sia un'idea, un'opinione in contrasto con altri. La sua opinione con la modalità della focalizzazione è portata a livello di consapevolezza interiore. Cioè mi rendo conto di quello che stavo dicendo ; il che è un "risignificare" solo con una consapevolezza cognitiva.

Questo significa:

Apprendere a livello cognitivo, (perché esprimo cose "sapute") ma anche un'esperienza che si manifesta a livello INTERNO; è un "focalizzarsi" non solo di **testa** ma è anche un **rendersi conto** di quello che dico. (E' un comprendere dal "di dentro" cosa stai dicendo. In altre parole è un "prendere coscienza" "...il "cognitivo" è diventato "cosciente" ...

La coscienza di sé, la congruenza con se stessi prima, e con il mondo esterno poi, sono elementi essenziali per realizzare la TENDENZA ATTUALIZZANTE che è

caratteristica della vita organica dove parla la “saggezza dell’organismo” e che fanno parte dell’universo come un insieme.

Rogers afferma che, messi insieme, sono i piloni fondamentali dell’Approccio Centrato sulla Persona.

L’IPOTESI dell’approccio è che, l’individuo “custodisce” dentro di sé delle vaste risorse per l’auto-comprensione e per modificare (attraverso il mondo delle emozioni) il concetto di sé, certe attitudini basilari e per direzionare da solo il proprio comportamento.

Tali risorse possono essere rese funzionanti solo creando, da parte del facilitatore (psicoterapeuta), un clima *adeguato* composto da un’attitudine psicologicamente facilitante: empatia, congruenza, accettazione incondizionata che in termini esistenziali significa: rispetto, accettazione, libertà, responsabilità...valori che sono definiti UNIVERSALI.

I valori “universali” sono quei valori che *trascendono* i valori culturali, sociali, morali, Valori che, se incarnati, permettono all’individuo un rapporto umano e di rispetto con chiunque altro da sé...

Tali condizioni, come esposto, sono sicuramente adeguate a produrre un cambiamento nella persona. Occorre però tenere presente che le “difese” e “resistenze” costruite dall’individuo a salvaguardia della propria struttura in via di sviluppo, non si “dissolvono” con facilità...sono quelle che ci hanno salvato la vita, quindi vanno rispettate e tenute in considerazione...

Ognuno ha il diritto di vivere in funzione di se stesso, perché è poi l’unico modo in cui sa “essere”.

L’*“essere”* è dipendente dalla propria “problematicità dell’essere” e se questo essere è deviato dalla “normativa” dell’essere della cultura, si sente ancora più problematico...

## **TENDENZA FORMATIVA:**

Riporto alcune affermazioni di Rogers sulla tendenza formativa.

“Voglio usare una affermazione di Gregory Bateson. Dice che non ha mai fatto una scelta in vita sua, che galleggia come un turacciolo nella rete interconnessa di idee di un andare continuo sia dentro che all’esterno della sua pelle.

Voglio essere presuntuoso ed affermare che quanto più il turacciolo è “consapevole” non solo delle idee interne ed esterne della pelle, ma del continuo fluire di sensazioni ed emozioni e reazioni psicologiche che percepisce in sé e negli altri, tanto più certamente fluirà in una direzione in sintonia, consonanza con il flusso evolutivo direzionale.

Ragion per cui la coscienza può partecipare a questa formativa creativa”

Posso al fine ipotizzare che esiste una tendenza in direzione formativa nell’universo che può essere tracciata ed osservata negli spazi stellari, nei cristalli, nei microrganismi, nella vita organica, negli esseri umani. Questa è una tendenza evolutiva verso un maggiore ordine, una più grande intercorrelazione, una maggiore complessità.

Nell'essere umano si estende da una singola cellula ad un funzionamento organico complesso, ad una consapevolezza (coscienza) conscia dell'organismo e del mondo esterno, ad una consapevolezza di tipo trascendentale dell'unità del sistema cosmico compresi i popoli.

Mi sembra possibile a questo punto che tale ipotesi potrebbe costituire una base su cui potremmo incominciare a costruire una teoria per una psicologia umanistica...

Dice Bateson in una vecchissima rivista ripescata tra il mio materiale di studio quadriennale a Roma:

Come il bambino, uscendo dall'infanzia, distingue progressivamente il mondo da sé e frantuma le cose per capirle, così si comporta la nostra civiltà.

La scienza analitica e positivista ha ottenuto grandi risultati e, esaurita la sua grande forza innovativa, ci ha condotto alle soglie di una nuova era evolutiva.

Un'era che evolva dal pensiero analitico a quello complesso. La strada per giungervi non è solo processo mentale, è un "sentire – percepire – capire" globale.

Materia ed energia, mente e corpo, cultura e pratica sono parti inscindibili di questo processo.

Aprirsi al confronto con le culture extraeuropee, alle nuove pratiche del corpo e della psiche, rispettare e farsi rispettare dalla natura, alimentare correttamente il corpo e soprattutto nutrirsi di un grande amore per l'uomo, per la nostra sopravvivenza.

A Roma, nelle sedute dimostrative condotte da Rogers, quando un allievo/cliente chiedeva; "adesso, cosa debbo fare? (riferendosi alla propria storia personale) Carl rispondeva: "Lasciati trasportare dalla corrente del fiume. Non tentare di bloccare l'acqua, non arginarla, non deviarla. Lei sa dove deve andare e troverà il suo letto giusto su cui scorrere".

Con il passare degli anni io ho aggiunto... "e ti condurrà verso l'oceano della vita".