



INSEGNARE GESTALT

PALESTRA DI COUNSELING

Uno spazio per la crescita professionale

Stefania Massara

In questo articolo Stefania Massara, counselor e formatrice della SGT, racconta come abbia sviluppato, parallelamente al percorso formativo, un'occasione di training per gli allievi della scuola di Counseling. Partendo da un incontro di preparazione agli esami finali della scuola, è nata creativamente la Palestra di counseling che propone una nuova prospettiva nel percorso di apprendimento dei futuri counselor e una possibilità di incontro e di confronto per chi già esercita la professione.

Nasrudin, che andava in giro dicendo che i cosiddetti saggi erano degli ignoranti e dei confusi,

*fu chiamato dal Re per riferire sulle ragioni delle sue parole
e lui fece convocare i sette più grandi saggi del regno e
pose loro una semplice domanda: "Cos' è il pane?"*

Il primo saggio affermò che è un cibo.

Il secondo che è farina e acqua.

Il terzo che è un dono di Dio.

Il quarto che è pasta cotta al forno.

Il quinto che è variabile, a seconda di cosa s'intende per pane.

Il sesto che è una sostanza nutritiva.

Il settimo che nessuno lo sa veramente.

*Per cui Nasrudin concluse che se era così difficile per i saggi
essere unanimi su qualcosa che mangiano ogni giorno,
come sarebbe stato possibile per loro aver le idee chiare
su altre cose ben più complicate?*

Storia Sufi

La *Palestra di Counseling* è nata nel mio studio qualche anno fa come spazio aperto ai counselor appena diplomati per incontrare mensilmente dei colleghi con cui praticare sedute di counseling e non rischiare di allontanarsi dalla terapia della Gestalt in mancanza di continuità con una professione non ancora consolidata. La Palestra si è rivelata anche una buona occasione per alcuni counselor, diplomati da un po' di tempo, per riprendere contatto - in un luogo protetto e meno ansiogeno - con una professione "messa in standby". Anche per gli allievi del 2° e 3° anno della Scuola di Counseling della Scuola Gestalt di Torino (SGT) si è rivelata una buona opportunità per esercitarsi a fare sedute - durante l'anno o in previsione

dell'esame - con persone che non fanno parte del proprio gruppo di formazione e quindi in una "dimensione" che si avvicina maggiormente all'incontro con un cliente: gli allievi della SGT sono infatti abituati a svolgere sedute tra compagni di corso, alternandosi nelle funzioni di professionista e di cliente; è molto diverso, però, fare una seduta con un allievo o collega che conosci appena e verso cui non hai particolari simpatie, antipatie, sospesi e paure o altro!^[1]

La Palestra, oltre ad essere uno spazio per "allenarsi" come counselor in sedute individuali, si è rivelata anche un luogo adatto per sperimentarsi nella conduzione di gruppo, sfruttando l'opportunità di condurre brevi lavori nella fase di apertura. Come vedremo, tutte le sedute e i lavori di gruppo sono seguiti da una fase che potremmo chiamare "di masticazione", in cui i partecipanti portano feedback e osservazioni sul lavoro svolto dal collega: questa è la fase centrale dell'attività dove l'obiettivo è sostenere il processo di adattamento creativo dei singoli e del gruppo nel divenire counselor, nell'identificarsi con la funzione del professionista in modo da sostenere "l'identificazione con la soluzione, di cui è portatore il professionista, alienandosi dal problema, di cui è portatore il/la paziente o cliente"^[2].

Qual è la mia funzione all'interno della Palestra? Stare il più possibile sullo sfondo, sostenere i partecipanti a diventare figura e ad assumersi, sempre di più, la responsabilità professionale del Counselor.

Come è nata la palestra di counseling

L'idea della Palestra di counseling è nata quando ero tutor nel corso di Counseling all'interno del gruppo "GC 10". Alla fine del corso nel gruppo iniziava a circolare "l'ansia da esame" e molti allievi si preoccupavano di non "aver fatto abbastanza sedute" per essere pronti: ognuno, infatti, iniziava a fare il conto di quante sedute aveva fatto durante il triennio e sembravano sempre troppo poche... Per sostenerli ho proposto al gruppo di fare alcuni incontri nel mio studio per "allenarsi" a fare delle sedute tra di loro con la mia supervisione prima dell'esame. La proposta è stata accolta con entusiasmo da tutto il gruppo ed è stata un'esperienza nutriente anche per me. È stato positivo per me per lavorare con loro senza che fossero presenti i docenti ed è emerso come questo fosse - in modo speculare - utile anche agli allievi: vivevano quello spazio come "buono" perché avevano meno timore del giudizio e minore ansia da prestazione.

Questo mi ha ricordato la mia esperienza di allieva e ho rivisto come, anche nel mio gruppo di formazione, la paura di fare le sedute fosse molto forte durante i weekend quando uno di noi si proponeva come counselor per fare una seduta con un compagno o un cliente modello: al termine della seduta il momento della condivisione, dei feedback e delle osservazioni veniva vissuto come l'assegnazione di un "voto" (buono o cattivo) da parte dei compagni e del trainer sul lavoro svolto, mentre in realtà era un momento importante per cogliere ciò che circolava nel Campo^[3] durante la seduta! Ma questo è qualcosa che ho capito più avanti, durante un'esperienza di co-visione tra colleghi^[4]: lì ho messo a fuoco come l'ascolto delle osservazioni e dei feedback degli osservatori al termine di una seduta siano un "fenomeno del Campo". Mettersi in ascolto di ciò che portano gli osservatori permette di cogliere ciò che circolava nell'ambiente e nel processo di contatto tra counselor e cliente durante la seduta, ma visto da un'altra angolazione grazie alla diversa posizione e funzione all'interno dell'incontro. Se ci permettiamo di ascoltare i feedback e le osservazioni con un atteggiamento di distacco dal nostro vissuto, sospendendo il giudizio e appoggiandoci a quella che Perls chiamava "indifferenza creativa", possiamo vedere emergere da "sotto il tappeto" nuove figure: ciò che ci è sfuggito, ciò che abbiamo messo da parte, ciò che ci ha spaventato o sedotto, ciò che abbiamo accolto o

rifiutato, ciò che abbiamo lasciato sullo sfondo, a volte consapevolmente e a volte no. Gli osservatori proprio perché sono immersi nella stessa situazione (Robin J.M. 2015)[5], porteranno in primo piano – come i saggi chiamati da Nasrudin – diversi punti di vista, non più “giusti”, solo diversi, ma ugualmente veri. Per ognuno di noi dallo sfondo emergerà una figura a seconda della propria posizione e funzione, non è detto che ciò che per me è in figura lo sia anche per gli altri. Se ascoltiamo con curiosità i feedback e le osservazioni di chi osserva, possiamo invece scoprire qualcosa di nuovo che riguarda il Campo in cui siamo immersi e possiamo ottenere interessanti “indizi” su ciò che è avvenuto tra noi e il cliente nell’incontro: spunti e idee per proseguire il lavoro e orientarci nel processo.

Se come esempio utilizziamo il logo della nostra scuola che contiene simultaneamente la figura



di un vaso e il profilo di due visi vediamo come non sia più corretto o più performante vedere l'uno o l'altro: ci sono entrambi e hanno lo stesso valore. Se io dalla figura vedo emergere i due visi, non vuol dire che il vaso non ci sia, ma solo che per me resta sullo sfondo qualcosa che per un altro potrebbe essere in primo piano e viceversa: per me non possono essere entrambi e nello stesso istante la figura emergente, anche se co-esistono.

Da queste esperienze e riflessioni è nata l'idea della palestra come spazio in cui i counselor possano “radicarsi” nella nuova professione e possano sperimentare come le osservazioni e i feedback siano un buon supporto di crescita professionale, se li “ascoltiamo” come “voce del campo” e non come un giudizio sul nostro lavoro.

Che cosa si fa nella palestra di counseling

Lavorare in gruppo e alternarsi nelle funzioni di professionista e cliente per svolgere vere e proprie sedute durante i weekend di formazione, fa parte dell'esperienza degli allievi della SGT. Durante i weekend formativi, dopo la seduta, il gruppo partecipa alla supervisione con i propri feedback e le proprie osservazioni e il trainer - “appoggiandosi” al lavoro svolto - sviluppa la parte teorica partendo dalla pratica. Nella palestra di counseling l'impianto è simile, ma c'è un'inversione tra la figura e lo sfondo: nel corso di formazione sono maggiormente in primo piano il percorso personale, il processo di acquisizione/crescita e il trainer; nella palestra di counseling sono maggiormente in primo piano il

percorso professionale, il processo di consolidamento/realizzazione e i counselor. Questo vuol dire che nella Palestra le funzioni s'invertono: io - come conduttrice - resto il più possibile sullo sfondo e sostengo i partecipanti a emergere come professionisti, identificandosi sempre più nella funzione di counselor e sempre meno in quella di allievo^[6]. Durante gli incontri sostengo quindi gli allievi a lavorare "come se" fossero da soli nel loro studio in modo da sviluppare maggiormente l'autonomia e l'assunzione di responsabilità professionale verso il cliente. Quando Mariano Pizzimenti descrive come nei gruppi di formazione ogni individuo faccia "esperienza di come nell'adattarsi all'ambiente, contemporaneamente, lo modifichi e di come, a sua volta, l'ambiente, nell'adattarsi all'individuo, si modifichi e lo modifichi, in un processo di circolarità continuo"^[7], descrive anche il processo di adattamento creativo che si crea anche tra counselor e cliente (o tra psicoterapeuta e paziente): nella palestra il fuoco è proprio questo, sperimentare come - nel processo di contatto - il professionista e il cliente si influenzino reciprocamente e in modo circolare, di come possano co-creare qualcosa di nuovo in quell'incontro, stando in contatto con sé e con l'altro, nel "qui e ora".

Questa indicazione riguarda tutti i presenti, anche chi osserva: invito quindi gli osservatori prestare attenzione a ciò che accade durante la seduta, identificandosi il più possibile con la funzione del counselor, stando a sentire ciò che avviene "come se" essi stessi fossero il counselor di quel cliente in quel momento, dando valore a ciò che emerge in loro mentre osservano, come qualcosa che riguarda il processo in atto e non solo loro come individui, poiché ciò che emerge scaturisce dal Campo di cui fanno parte. Perciò tutti i presenti sono invitati a stare in contatto con il Sé^[8] - individuale e di gruppo - come funzione del Campo in cui sono immersi.

Come si sviluppa il lavoro

Ad ogni incontro si svolgono due sedute di circa 20 minuti ciascuna. Durante la seduta il counselor non può chiedere aiuto e gli osservatori (me compresa) non possono intervenire, a meno che non si creino situazioni pericolose per il cliente.

Durante il lavoro invito tutti a mantenere la presenza attraverso:

- l'attenzione all'esperienza corporea e alle proprie sensazioni (uso della **funzione es**) in modo da percepire quali bisogni e sensazioni emergono in ognuno di essi;
- l'utilizzo degli strumenti e delle capacità che hanno acquisito e sperimentato durante il corso di formazione (uso della **funzione personalità**) per osservare fenomenologicamente ciò che accade durante la seduta tra il cliente e il counselor;
- la capacità logica (uso della **funzione io**) che coglie e mette in collegamento ciò che emerge dalla funzione Es e dalla funzione Personalità per immaginare interventi, proposte, spunti, sviluppi e direzioni che la seduta in atto potrebbe prendere per sostenere l'adattamento creativo del cliente.

Al termine della seduta, come gruppo, dedichiamo un'ora al lavoro di "masticazione". In questa fase ricordo al cliente che il fuoco non è su di lui/lei, ma sul processo della seduta visto dalla prospettiva del counselor e lo invito a rimanere aperto e in ascolto durante il lavoro per continuare a "prendere nutrimento" dal gruppo. Preciso anche che, se feedback e osservazioni fanno emergere in lui/lei elementi nuovi e sentisse il bisogno di condividerli, potrà farlo.

Come ricorda Marilisa Cazzaniga^[9] "organismo e ambiente sono infatti solo due aspetti di una totalità che è il Campo e come tali sono completamente collegati, uno non può esistere senza l'altro". Sottolineando questo concetto chiedo al gruppo di condividere:

- i feedback che si appoggiano alla funzione es: ciò che hanno sentito, quindi le emozioni e sensazioni con cui sono entrati in contatto, tenendo presente che ciò che è emerso non riguarda solo loro, ma il Campo in cui si è svolta la seduta;
- le osservazioni fenomenologiche che si appoggiano alla funzione personalità: ciò che hanno visto durante il processo di contatto (gesti, respiro, posture, tono della voce, interruzioni di contatto) identificando anche il momento in cui le hanno osservate;
- le idee, gli spunti, le fantasie e i dubbi che si appoggiano alla funzione io: ciò che sono riusciti a immaginare, ideare, mettere a fuoco creativamente durante il lavoro.

Nella fase di condivisione sostengo il counselor che ha svolto la seduta ad accogliere feedback e osservazioni non come "valutazione" del lavoro fatto (ho lavorato bene/ho lavorato male), ma come elementi che "appartengono" al Campo in cui ha svolto la seduta. Lo invito ad ascoltare con curiosità ciò che porteranno gli osservatori, ad utilizzare le osservazioni e i feedback come elementi da collegare come se usasse una matita per scoprire quale figura si nasconde in quel disegno: in questo modo i feedback e le osservazioni diventano un prezioso sostegno per mettere a fuoco ciò che appariva a lui sfuocato o nascosto, anche se presente. Identificarsi nei feedback e nelle osservazioni degli osservatori con curiosità permette di immaginare empaticamente il mondo, guardandolo con gli occhi dell'altro, appoggiandosi all'indifferenza creativa: è una fase molto interessante del lavoro, dove il counselor - spesso con stupore - può scoprire quanto "risuoni" in lui ciò che gli osservatori condividono, quanto sia strettamente collegato con il processo della seduta, quanti spunti e intuizioni possano emergere dal Campo aiutandolo a scorgere che cosa ha impedito di portare quegli aspetti in seduta e ad immaginare come avrebbe potuto utilizzarli a sostegno del processo di contatto con il cliente. Alcuni partecipanti hanno chiesto di mettere più in luce - nella fase di masticazione - le interruzioni di contatto tra il counselor e il cliente, per aiutarli a identificarle nel processo: è uno degli elementi emersi dal Campo a cui sarà importante dare più spazio in futuro.

Conclusioni

Isha Bloomberg^[10], in un' intervista che ho letto ultimamente, sostiene come per lui non ci sia una differenza netta tra l'essere terapeuta o trainer in un gruppo di formazione, ma che secondo lui un "didatta deve essere trasparente, così che i membri del gruppo si rendano conto di quello che sta facendo. Essere trasparenti significa essere prima di tutto molto semplici, così semplici che non ci siano misteri nel lavoro fatto". Questo è ciò che mi piacerebbe riuscire a realizzare nella Palestra di counseling, è la mia intenzionalità di contatto: sostenere - con semplicità - i partecipanti a identificarsi nella funzione di counselor, ad allearsi professionalmente per vedere con più chiarezza ciò che avviene nel processo di contatto di una seduta con il cliente e ad accogliere ciò che emerge dal Campo con curiosità.

^[1] Per approfondire questo tema si suggerisce la lettura dell'articolo di Mariano Pizzimenti, *Il lavoro con il gruppo alla Scuola Gestalt di Torino*, in questo stesso numero che descrive nel dettaglio come si lavora nei gruppi di formazione della SGT (<http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=11023>).

^[2] Mariano Pizzimenti, *Il lavoro con il gruppo alla Scuola Gestalt di Torino*, Figure Emergenti, n.2, Torino, 2016

^[3] Nicole Bosco nel suo articolo *La Gestalt e il Campo - Individuo, gruppo e ambiente* pubblicato in questo stesso numero a proposito di Campo scrive "Vi è dunque una continua relazione tra il soggetto e il mondo, in Gestalt ci riferiamo al concetto di campo e di dipendenza: "Nessun individuo è autosufficiente, l'individuo può esistere soltanto in un campo ambientale. L'individuo è inevitabilmente, in ogni momento, parte di qualche campo. Il suo comportamento è una funzione del campo totale, che comprende sia lui che l'ambiente. La natura del rapporto tra lui e il

suo ambiente determina il comportamento dell'essere umano". (Perls, 1969, trad. it. 1977, p. 27). Il concetto di campo esprime inoltre il principio gestaltico secondo cui il tutto è diverso dalla somma delle parti. Per una lettura integrale dell'articolo <http://www.figuremergenti.it/numero.php?idNumero=967>

^[4] Con un gruppo di counselor e psicoterapeuti diplomati presso la Scuola Gestalt di Torino per due anni ci siamo incontrati mensilmente per fare supervisione tra di noi: un collega portava un caso e sceglieva un supervisore tra i presenti, al termine della supervisione il gruppo di osservatorio interveniva con feedback e osservazioni sul lavoro svolto.

^[5] Per una lettura integrale dell'articolo di Robine J.M., La psicoterapia come situazione, in *Aggressività&Sessualità*, Figure Emergenti, n.1, 2015 <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=9892>

^[6] A questo proposito Piergiulio Poli nel suo articolo "Curare l'ambiente di apprendimento - Come e cosa apprendiamo a Scuola: riflessioni di fine tutoraggio" pubblicato in questo stesso numero suggerisce come sia possibile "pensare alla leadership come un modo del gruppo di gestire l'eccitazione che cresce. La figura emerge a volte attraverso la voce o l'azione del leader (non necessariamente il formatore) a volte attraverso il suo silenzio o la sua capacità di lavorare assiduamente nello sfondo (Heider, 2008). Da una prospettiva di sistema il leader è un regolatore dell'eccitazione, una funzione di un gruppo o di un'organizzazione (Sue Congram, 2016) che può essere rivestita da varie persone nel corso del tempo". Per una lettura integrale dell'articolo <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=11024>

^[7] Ibidem

^[8] Per un approfondimento sul Sé si suggerisce la lettura della tesi di Maurizio Pavarin "Gestalt Counseling - L'arte del contatto" pubblicata in *Frustrazione e Accoglienza*, Figure Emergenti, Numero 0, 2015 (pag. 24-26) <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=8807>; inoltre si suggerisce il capitolo di Mercurio Albino Macaluso "La teoria del sé in Gestalt Therapy. Il sé, l'io, l'es e la personalità", in *Il sé e il campo in psicoterapia della Gestalt* (2015), Rivista semestrale di Psicoterapia nella Gestalt, Quaderni di Gestalt, n. XXVIII 2015/2, FrancoAngeli, Milano (pag. 57/74)

^[9] Per una lettura integrale dell'articolo di Marilisa Cazzaniga, Andrea De Lorenzo, Stefania Massara Isha Bloomberg e i gruppi di formazione gestaltici, *Incontro con Marilisa Cazzaniga* <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=11638>

^[10] Ischa Bloomberg, Psicologo, Psicoterapeuta, Docente universitario, Trainer, allievo di Perls e maestro di alcuni dei docenti della SGT

Bibliografia

- Pizzimenti M. (2016), *Il lavoro con il gruppo alla Scuola Gestalt di Torino*, in: *I gruppi e i "suoi" individui*, Figure Emergenti, n.2, Torino
- Robine J.M., *La psicoterapia come situazione*, in *Aggressività&Sessualità*, Figure Emergenti, n.1
- Bellini B. (2016), *La formazione dei gruppi nell'ottica della Terapia della Gestalt - Processo figura/sfondo e teoria del campo nella didattica*, in *I gruppi e i "suoi" individui*, Figure Emergenti, n. 2, Torino
- Bosco Nicole (2016), *La Gestalt e il Campo - Individuo, gruppo e ambiente*, in *I gruppi e i "suoi" individui*, Figure Emergenti, n.2, Torino
- Poli P.G. (2015), *Curare l'ambiente di apprendimento - Come e cosa apprendiamo a Scuola: riflessioni di fine tutoraggio* in *I gruppi e i "suoi" individui*, Figure Emergenti, n.2, Torino
- Cazzaniga M., De Lorenzo Poz A., Massara S. (2016), *Isha Bloomberg e i gruppi di formazione gestaltici*, *Incontro con Marilisa Cazzaniga*, in *I gruppi e i "suoi" individui*, Figure Emergenti, n.2, Torino
- Pavarin M. (2015), *Gestalt Counseling - L'arte del contatto*, in *Frustrazione e Accoglienza*, Figure Emergenti, n. 0, Torino
- Macaluso M. A. (2015), *La teoria del sé in Gestalt Therapy. Il sé, l'io, l'es e la personalità*, in *Il sé e il campo in psicoterapia della Gestalt*, Rivista semestrale di Psicoterapia nella Gestalt, Quaderni di Gestalt, n. XXVIII 2015/2, FrancoAngeli, Milano (pag. 57/74)
- Clarkson P. (1992), *Gestalt Counseling*, Sovera Multimedia, Roma
- Perls F. (1977), *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma
- Perls F. (1995), *L'io, la fame, l'aggressività*, FrancoAngeli, Milano
- Robine J.M. (2013), *Il rivelarsi del sé nel contatto*, Franco Angeli, Milano
- La psicoterapia della Gestalt con i gruppi*, Rivista semestrale di Psicoterapia nella Gestalt, Quaderni di Gestalt, n. XXV 2012/1, FrancoAngeli, Milano
- Il sé e il campo in psicoterapia della Gestalt* (2015), Rivista semestrale di Psicoterapia nella Gestalt, Quaderni di Gestalt, n. XXVIII 2015/2, FrancoAngeli, Milano