

LA CONDUZIONE DI UN GRUPPO



A cura di
Annamaria Cimmino
SiPGI Campania 16 Gennaio 2011

IL GRUPPO

**è una piccola comunità unita
in cui le persone si sentono
accolte, accettate e confrontate**



**è anche un luogo
e un'atmosfera in cui le persone
possono diventare creative assieme**

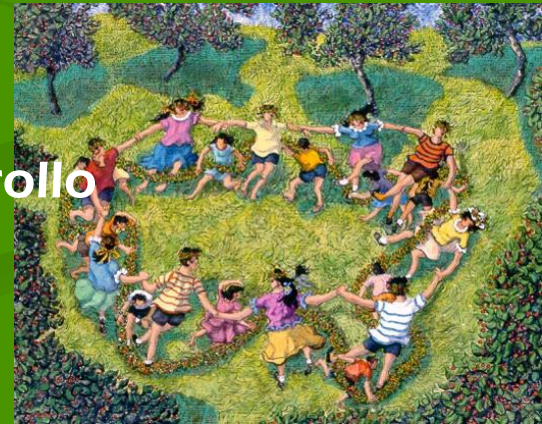
IL GRUPPO

Schultz definisce 3 fasi di un gruppo:

- **Inclusione:** i partecipanti cercano e trovano il posto che preferiscono dal centro del gruppo alla periferia. Ognuno conta i suoi alleati, si fa un'idea del fine e della composizione del gruppo e del tipo di ruolo che vuole svolgere.

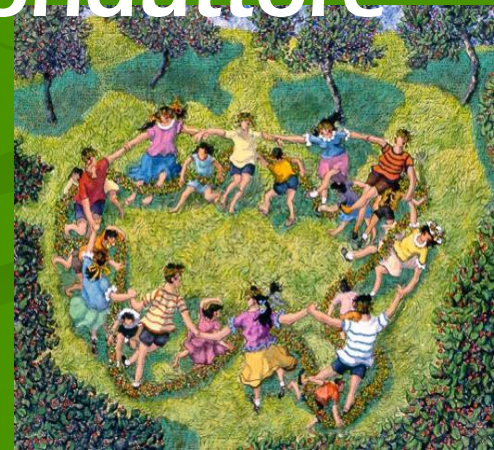
- **Controllo:** il partecipante si è "scavato il suo buco". Ognuno tenta di trovare nel gruppo una posizione soddisfacente per i propri bisogni di controllo, di influenza e responsabilità

- **Affezione:** la necessità di influenza e di controllo sono superate. I partecipanti tentano di integrarsi emotivamente al gruppo.



**Queste fasi non sono sempre
nettamente distinte
perché non tutti i partecipanti
si trovano necessariamente
allo stesso stadio.**

**Per ognuno si pone il problema
della concordanza del proprio ritmo
personale
con il ritmo del gruppo.... e del conduttore**



CONDURRE UN GRUPPO



RICHIEDE
INTUIZIONE E COMPETENZA

Anche nelle dinamiche di gruppo è cruciale la personalità del counselor quanto il suo comportamento.

Rogers attribuiva al modo di essere del counselor un ruolo determinante nel favorire una positiva evoluzione individuale dei clienti .

Le qualità personali come capacità empatica, congruenza della propria personalità e disposizione all'accettazione incondizionata sarebbero le condizioni necessarie e sufficienti per una positiva modificazione della personalità.



I PARTECIPANTI AL GRUPPO:

- Possono sperimentare e sviluppare le proprie capacità di integrazione sociale, apprendendo uno stile di relazione con gli altri basato sul rispetto e sulla comprensione dei diversi modi di essere, pensare, agire, vivere;
- Vengono sollecitati spesso alla descrizione delle proprie emozioni e ciò consente di migliorare la comunicazione e l'espressione individuale dei propri stati d'animo e sentimenti;



❖ PREPARAZIONE DI UN INCONTRO:

setting, musica, spazio fisico e mentale....

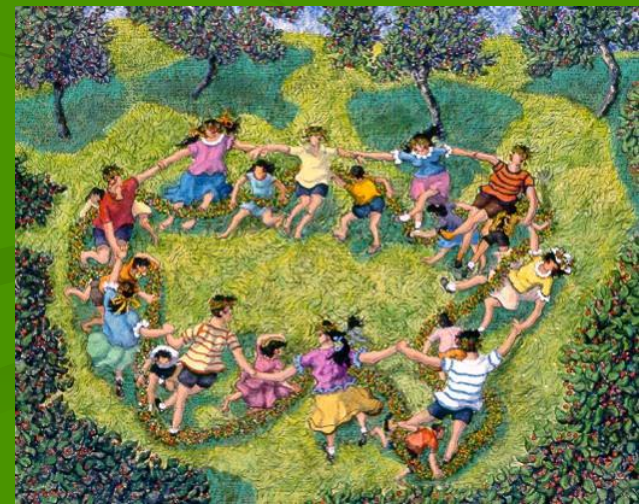
❖ TEMPI E PRESENZA DI ENERGIA:

"Il gruppo è come un innamorato.

Bisogna dare ascolto ai suoi sentimenti ai suoi bisogni e alla sua energia.

Guardate il gruppo, osservate i loro occhi, le posizioni fisiche,
il respiro, l'attenzione dell'uno verso l'altro e verso di voi.

Come vi appaiono?



- **COESIONE:** osservazione del coinvolgimento dei partecipanti nell'atto di ascoltare il compagno (comunicazione non verbale, contatto fisico, visivo, fiducia in un gruppo per poter svelare problemi emotivamente delicati (se un gruppo non è coeso potrebbe essere che l'obiettivo non è condiviso o non è stato ben definito il contratto)

- **LE TECNICHE E LA CREAZIONE:**

 - uso della metafora,
della fantasia
del gioco dei ruoli
narrazione di storie e improvvisazione

Non basta proporre un'attività bisogna comprendere se il gruppo è pronto ad accoglierla (è complessa, facile, noiosa..)



“ ISTRUZIONI PER L’USO...”

- sedetevi nel gruppo insieme agli altri
- usate se possibile i nomi di battesimo
- utilizzate un linguaggio semplice e formulate frasi brevi
- fate in modo che la vostra voce l’intonazione e il corpo comunichino calore e interesse
- cercate di cogliere cosa le persone si aspettano da voi e dal gruppo dai partecipanti
- stipulate un contratto formulato in modo chiaro



LE FASI DI UN GRUPPO:

- Precontatto
- Contatto
- Contatto pieno
- Post contatto



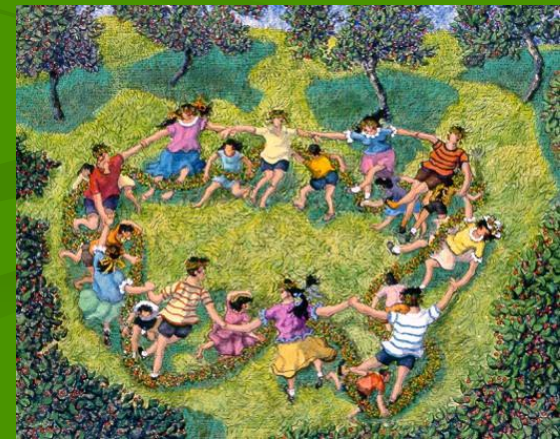
Continuum di consapevolezza

È l'esercizio di base della consapevolezza, strumento a disposizione del counselor per monitorare se stesso e l'interazione relazionale ed anche il risultato ideale cui tende la Gestalt.

Serve a mettere in evidenza dove tende a soffermarsi prevalentemente l'attenzione — sia del counselor sia del cliente — e quali parti della possibile esperienza sono invece "omesse".

È utile per rendersi conto:

di quali canali percettivi vengono privilegiati e quali trascurati;
di quanto l'attenzione segue le sensazioni fisiche, le percezioni, le emozioni, i pensieri, l'immaginazione, il ricordo;
quanto perciò la persona è in contatto con l'esterno
e quanto con il proprio vissuto interiore.



Ecco, a titolo di esempio, una serie di istruzioni usate negli esercizi gestaltici (Perls, Hefferline & Goodman, Roma, 1971,) riguardanti il "continuum di consapevolezza" :

- 1) Mantenete il vostro senso della realtà, la coscienza del fatto che la vostra consapevolezza esiste qui e ora;**
- 2) Cercate di rendervi conto del fatto che siete voi a vivere l'esperienza: siete voi che agite osservate, soffrite, resistete;**
- 3) Prestate attenzione a tutte le vostre esperienze, a quelle interne come a quelle esterne, quelle astratte e quelle concrete, quelle che tendono verso il passato e quelle che tendono verso il futuro, quelle che dovete, quelle che semplicemente sono, quelle che intraprendete deliberatamente, quelle che sembrano avvenire spontaneamente;**
- 4) Nel corso di ogni esperienza, senza eccezione alcuna, ripetetevi: "Ora sono consapevole che..."**



Regole di base per i partecipanti

- Assumersi la responsabilità del linguaggio e del comportamento. Se intendete dire "io", dite io anziché "tu" o "questo" o "si dovrebbe.." o tutte le parole che usiamo per evitare la responsabilità esplicita di ciò che diciamo e contribuiscono a rendere le discussioni impersonali e generiche"
- Dare la priorità a ciò che si sta vivendo qui e ora. Condividere le proprie emozioni. I pensieri e le sensazioni immediate.
- Fare attenzione al modo di ascoltare gli altri. "state ascoltando la persona che sta parlando o siete fuori sintonia, aspettando solo l'occasione per intromettervi?....."

Regole di base per i partecipanti

- **Sforzarsi di parlare direttamente ad un'altra persona, invece che verso lo spazio in mezzo alla stanza**
- **Ascoltare e prendere atto delle sensazioni altrui. Evitare di interpretare o di ricercare la causa di ciò che sta provando l'altra persona (es. ti senti ansioso perché..)**

Regole di base per i partecipanti

- **Fare attenzione alla propria esperienza fisica oltre che al cambiamento di postura e gestuale degli altri. Può essere utile condividere con gli altri la propria esperienza. (partecipante che comincia a provare disagio)**
- **Rispettare lo spazio psicologico degli altri come ognuno vorrebbe che fosse rispettato il suo. Anche se incoraggiamo la gente a cambiare non la forziamo a farlo.**