

## **I GRUPPI DI INCONTRO** di matrice rogersiana

### IL GRUPPO COME INVENZIONE SOCIALE

CARL ROGERS DEFINISCE IL GRUPPO COME:  
"L'INVENZIONE SOCIALE IN PIÙ RAPIDA DIFFUSIONE DEL  
SECOLO E PROBABILMENTE LA PIÙ PODEROSA"

### LE ORIGINI DEI GRUPPI D'INCONTRO

"POCO PRIMA DEL 1947 KURT LEWIN, AVANZÒ L'IDEA CHE  
L'ADDESTRAMENTO ALL'ARTE DEI RAPPORTI UMANI,  
BENCHÉ IMPORTANTE, FOSSE UN TIPO DI ISTRUZIONE  
TRASCURATO NELLA SOCIETÀ MODERNA".

IL PRIMO T-GROUPS SI TENNE IN AMERICA DOPO LA  
MORTE DI LEWIN. QUESTO TIPO DI FORMAZIONE ERA  
RIVOLTA AD AMMINISTRATORI E DIRIGENTI  
INDUSTRIALI, PER ACQUISIRE COMPETENZE NEL  
TRATTARE SITUAZIONI INTERPERSONALI DIFFICILI. SI  
SCOPRI CHE I T-GROUPS, ATTRAVERSO LE ESPERIENZE  
PERSONALI, PRODUCEVANO CAMBIAMENTI NEL RAPPORTO  
DI FIDUCIA E SOLLECITUDINE TRA I PARTECIPANTI

### L'ESPERIENZA DI CARL ROGERS

INIZIO' A CHICAGO NEL 1947 DOPO LA SECONDA GUERRA  
MONDIALE, GLI FU CHIESTO DI ORGANIZZARE UN CORSO  
DI ISTRUZIONE BREVE MA INTENSIVO, MIRATO A  
PREPARARE DOCENTI IN GRADO DI SVOLGERE

UN'EFFICACE OPERA DI COUNSELING SUI PROBLEMI PERSONALI DEI REDUCI DI GUERRA.

### L'OBIETTIVO

CONDURRE I PARTECIPANTI A TROVARE SOLUZIONI AI PROPRI PROBLEMI.

UTILIZZANDO LE TECNICHE DELLA TERAPIA CENTRATA SUL CLIENTE: EMPATIA, CALORE, GENIUNITA' CONFRONTO, FEEDBACK

QUESTI GRUPPI, ERANO ORIENTATI PRINCIPALMENTE ALL'ACCRESIMENTO DELLA PERSONA, ALLO SVILUPPO E AL MIGLIORAMENTO DELLA COMUNICAZIONE CHE ERANO RITENUTI OBIETTIVI PRIMARI.

### CARATTERISTICHE E DIFFERENZE E DI FORME

T-GROUP ORIENTATO A MIGLIORARE I RAPPORTI UMANI.

GRUPPO D'INCONTRO MIRATO ALLA CRESCITA PERSONALE, E AL MIGLIORAMENTO DELLA COMUNICAZIONE ATTRAVERSO L'ESPERIENZA DIRETTA.

GRUPPO DI CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE E CORPOREA, MIRATO ALLA CONSAPEVOLEZZA E ALL'ESPRESSIONE FISICA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO E LA DANZA.

SEMINARI DI CREATIVITA' MIRATO ALL'ESPRESSIONE DELLA CREATIVA ATTRAVERSO VARI MEZZI ARTISTICI, CON SPONTANEITÀ E LIBERTÀ D'ESPRESSIONE.

GRUPPO DI SVILUPPO ORGANIZZATIVO L'OBIETTIVO È QUELLO DI ACCRESCERE L'ATTITUDINE A DIVENTARE UN LEADER

GRUPPO DI FORMAZIONE DI TEAM VIENE UTILIZZATO PER LA FORMAZIONE DI TEAMS DI LAVORO PIÙ UNITI ED EFFICACI.

GRUPPO DI GESTALT PROMUOVE UN APPROCCIO TERAPEUTICO GESTALTICO, DOVE L'AZIONE DI UN TERAPEUTA SI CONCENTRA SU UN INDIVIDUO ALLA VOLTA, MA DA UN PUNTO DI VISTA DIAGNOSTICO E TERAPEUTICO.

GRUPPO "SYNANON" O "GAME" UTILIZZATO NEL TRATTAMENTO DEI DROGATI, TENDE A PROMUOVERE UN ATTACCO QUASI VIOLENTO ALLE DIFESE DEI PARTECIPANTI.

### ALTRE FORME DI GRUPPO

IN AGGIUNTA AL PRECEDENTE ELENCO SI POSSONO PRESENTARE DIVERSE ALTRE FORME DI GRUPPO:

- GRUPPO DI ESTRANEI, FORMATO DA PERSONE CHE NON SI CONOSCONO

- GRUPPI DI STAFF, FORMATO DA PERSONE CHE LAVORO PRESSO AZIENDE O ORGANIZZAZIONI DI VARIO GENERE

- GRUPPI DI COPPIE, COPPIE SPOSATE O CONVIVENTI SI RIUNISCONO PER AIUTARSI A MIGLIORARE I PROPRI RAPPORTI CONIUGALI.

- GRUPPI DI FAMIGLIE, PIÙ FAMIGLIE IN CUI I GENITORI IMPARANO DAI PROPRI FIGLI E DA QUELLI ALTRUI, E VICEVERSA.

### LINEE COMUNI

- ✓ Il gruppo è ristretto (8-10 partecipanti),
- ✓ Non e' strutturato, Sceglie i propri obiettivi e le proprie direzioni personali.
- ✓ Al Counselor è affidata la responsabilità di facilitare l'espressione di sentimenti e pensieri da parte dei membri del gruppo.
- ✓ Tanto il Counselor quanto i membri concentrano la loro attenzione sul processo e sulle dinamiche delle interazioni personali

### COME PROCEDE IL GRUPPO

Come usare il tempo a disposizione: QUESTO RAPPRESENTA IL PROBLEMA MAGGIORE VISTA LA NATURA NON STRUTTURATA DEL GRUPPO.

Si riconoscono le maschere: ESPLORANO POCO PER VOLTA, E CON UN CERTO TIMORE, I LORO SENTIMENTI E ATTEGGIAMENTI, VERSO SE STESSI E VERSO GLI ALTRI, IL GRUPPO SI RENDE CONTO CHE ALL'INIZIO HA PRESENTATO, SOLO MASCHERE.

Si afferma il senso di fiducia nel gruppo: I PARTECIPANTI SENTONO UN'AFFINITÀ E UN'INTIMITÀ CHE NON HANNO MAI PROVATO, PRIMA PERCHÉ SI SONO RIVELATI PIÙ PROFONDAMENTE DI QUANTO NON ABBIANO MAI FATTO NELL'AMBITO DELLA LORO FAMIGLIA.

### QUALE È IL BISOGNO PSICOLOGICO CHE SPINGE LA GENTE VERSO I GRUPPI D'INCONTRO?

- ✓ Qualcosa che la persona non trova nell'ambiente di lavoro, nella chiesa, nella scuola e a volte nella vita familiare
- ✓ E' una fame di rapporti intimi e veri; in cui sentimenti ed emozioni possano essere espressi con spontaneità, senza essere repressi o censurati.
- ✓ Il bisogno di condividere esperienze profonde: dispiaceri e gioie, dove sia possibile assumere il rischio di provare nuovi modi di comportamento, dove, la persona si avvicini a uno stato di accettazione e consapevolezza.

### I TIMORI CREATI DA QUESTA TENDENZA

- ✓ I gruppi d'incontro portano
- ✓ A una maggiore indipendenza personale;

- ✓ A tenere meno celati i sentimenti;
- ✓ A una maggiore volontà di innovazione;
- ✓ A una maggiore attenzione ai propri bisogni.

Se una persona teme ogni forma di cambiamento, teme i gruppi d'incontro.

## CHE COSA AVVIENE IN UN GRUPPO D'INCONTRO?

E' la domanda che le persone fanno prima di entrare in un gruppo

## IL PROCESSO DEL GRUPPO D'INCONTRO

- 1) Girare a vuoto - COME ABBIAMO GIA' DETTO IL GRUPPO HA UNA SUA LIBERTÀ E QUINDI DOPO UN PERIODO DI CONFUSIONE, E DI IMBARAZZO A MOSTRARE I PROPRI STADI D'ANIMO. GRADUALMENTE, CON PAURA E IN MODO AMBIVALENTE, INIZIA A MOSTRARE QUALCOSA DEL SUO SÉ PRIVATO.
- 2) Descrizione di sentimenti passati - NONOSTANTE L'AMBIVALENZA SULL'AFFIDARSI AL GRUPPO E IL RISCHIO DI ESPORSI, INIZIA DA PARTE DEI PARTECIPANTI ESPRESSIONE DI SENTIMENTI PASSATI.
- 3) Espressione di sentimenti negativi - SEMBRA STRANO, MA LA PRIMA ESPRESSIONE DI UN SENTIMENTO NEL "QUI E ORA" E L'ESPRESSIONE DI ATTEGGIAMENTI NEGATIVI VERSO GLI ALTRI MEMBRI DEL GRUPPO O VERSO IL COUNSELOR.  
QUESTO RAPPRESENTA IL MODO MIGLIORE PER TESTARE L'AFFIDAMENTO DEL GRUPPO

- 4) Espressione e l'esplorazione del materiale personalmente significativo - L'APERTURA AL GRUPPO IN MODO SIGNIFICATIVO AVVIENE QUANDO LA PERSONA SI RENDE CONTO CHE QUESTO È IL SUO GRUPPO E PUO' FARNE CIÒ CHE DESIDERA. HA SPERIMENTATO CHE I SENTIMENTI NEGATIVI SONO STATI ESPRESSI, ACCOLTI E ASSIMILATI SENZA CONSEGUENZE. CAPISCE CHE C'È LIBERTÀ, ANCHE SE CON DEI RISCHI. SI VA VERSO UN CLIMA DI FIDUCIA, COMINCIA A CAPIRE E A CORRERE IL RISCHIO DI LASCIARE CHE IL GRUPPO CONOSCA ALCUNI ASPETTI PIÙ PROFONDI DELLA SUA PERSONALITÀ. INIZIA L'ESPRESSIONE DA PARTE DEI MEMBRI DI SENTIMENTI PERSONALI NEL GRUPPO. IN QUESTO PROCESSO AVVIENE L'ESPLICITA DICHIARAZIONE DEI SENTIMENTI CHE, NEL QUI ED ORA, UN MEMBRO PROVA NEI CONFRONTI DI UN ALTRO, ALCUNI SONO POSITIVI, ALTRI NEGATIVI.
- 5) Lo sviluppo di capacità curativa nell'ambito del gruppo - UNO DEGLI ASPETTI PIÙ BELLI NELL'ESPERIENZA DI GRUPPO È OSSERVARE LA MANIERA IN CUI MOLTE PERSONE DIMOSTRANO UNA CAPACITÀ NATURALE E SPONTANEA DI TRATTARE IL DOLORE E LE SOFFERENZE DEGLI ALTRI, IN FORMA AGEVOLANTE E TERAPEUTICA.
- 6) L'accettazione di se stessi e l'inizio del cambiamento - IN QUESTE ESPERIENZE DI GRUPPO, L'ACCETTAZIONE DI SE STESSI RAPPRESENTA L'INIZIO DEL CAMBIAMENTO.

CI SI AVVICINA DI PIÙ AI PROPRI SENTIMENTI: DI CONSEGUENZA NON SONO PIÙ ORGANIZZATI COSÌ RIGIDAMENTE E SONO PIÙ APERTI AL CAMBIAMENTO

7) La rottura delle facciate - CON IL PASSARE DEL TEMPO SI AUMENTA L'INSOFFERENZA PER LE DIFESE DEGLI ALTRI.

IL GRUPPO ESIGE, CHE NON VENGANO PIU' NASCOSTI MASCHERE DEI NORMALI RAPPORTI SOCIALI.

L'ESPRESSIONE DEL SÉ DA PARTE DI QUALCHE MEMBRO DEL GRUPPO HA RESO CHIARISSIMO CHE È POSSIBILE UN INCONTRO PIÙ PROFONDO.

8) L'individuo riceve un feedback - DALLA LIBERA ESPRESSIONE DEI FEEDBACK LA PERSONA ACQUISISCE UNA QUANTITÀ DI INFORMAZIONI SU COME VIENE PERCEPITA DAGLI ALTRI. TUTTO QUESTO A VOLTE PUÒ ESSERE IRRITANTE.

MA ALLA FINE QUESTI ELEMENTI DI INFORMAZIONE RISULTANO ESTREMAMENTE COSTRUTTIVI.

9) L'utilità del rapporto fuori dalle sedute di gruppo - UNO DEGLI ASPETTI PIÙ STIMOLANTI DEL GRUPPO È IL MODO IN CUI, QUANDO UNA PERSONA STA LAVORANDO SU DI UN PROBLEMA PERSONALE, GLI ALTRI MEMBRI LO AIUTANO.

QUESTO PUÒ AVVENIRE NELL'AMBITO DEL GRUPPO MA PIÙ SPESSO CAPITA NEI CONTATTI FUORI DAL GRUPPO.

10) L'incontro fondamentale - LE PERSONE RAGGIUNGONO UN CONTATTO PIÙ INTIMO



RISPETTO A QUELLO CHE AVVIENE NELLA QUOTIDIANITÀ. QUESTO È UNO DEGLI ASPETTI PIÙ INTENSI CHE DANNO ORIGINE AL CAMBIAMENTO.

- 11) L'espressione dei sentimenti positivi e l'intimità - CON IL PROCEDERE DELLE SEDUTE SI INSTAURA UN SENSO CRESCENTE DI CALORE, DI SPIRITO DI GRUPPO E DI FIDUCIA, DERIVANTE NON SOLTANTO DAGLI ATTEGGIAMENTI POSITIVI, MA ANCHE DA UNA REALTÀ CHE COMPRENDE TANTO IL SENTIMENTO POSITIVO QUANTO QUELLO NEGATIVO.
- 12) Cambiamenti di comportamento nel gruppo - CAMBIANO I GESTI, CAMBIA IL TONO DI VOCE, TUTTO DIVENTA PIU' PIÙ SPONTANEO. LE PERSONE SI DIMOSTRANO MOLTO SOLLECITE E PREMUROSE VERSO GLI ALTRI. ANCHE SE I CAMBIAMENTI PIÙ IMPORTANTI AVVENGONO DOPO L'ESPERIENZA DI GRUPPO, QUANDO LA PERSONA CERCA DI ADOTTARE GLI STESSI COMPORTAMENTI NELLA VITA REALE.
- 13) Fallimenti, svantaggi, rischi DA QUELLO CHE SI E' DETTO SI POTREBBE PENSARE CHE OGNI ASPETTO DEL PROCESSO DEL GRUPPO SIA POSITIVO.
- 14) SE AVVENGONO DEI CAMBIAMENTI NON SONO GENERALMENTE DUREVOLI. L'ESPERIENZA DI GRUPPO NON È UN MODO DI VIVERE, MA UN PUNTO DI RIFERIMENTO. UN RICORDO DI QUALCOSA DI PIACEVOLE A CUI TORNARE QUALCHE VOLTA;

## ROGERS SI CHIEDE: "POSSO ESSERE UNA PERSONA CHE AGEVOLA IN UN GRUPPO"?

Quali sono le capacità che deve possedere un Counselor per agevolare un Gruppo?

### IL PENSIERO DI ROGERS

ROGERS FA DELLE IPOTESI SU QUELLE CHE SONO LE SUE CAPACITA' E IL SUO STILE E PROPONE QUESTA IPOTESI.

- ✓ Precedenti filosofici e di comportamento

ROGERS E' CONVINTO DELLA VALIDITA' TERAPEUTICA DEL GRUPPO COME PER LA TERAPIA INDIVIDUALI. IL GRUPPO, E' IN GRADO DI SVILUPPARE IL PROPRIO POTENZIALE E QUELLO DEI SUOI MEMBRI.

NEL PROCESSO RICONOSCE GLI ELEMENTI "MALATI", SI CONCENTRA SU DI LORO, LI RIMETTE A POSTO O GLI ELIMINA, PER AVVIARSI AD ESSERE UN GRUPPO PIÙ SANO.

QUESTO NON VUOL DIRE CHE NON TUTTI I GRUPPI SONO "RIUSCITI" O SEGUONO UNO STESSO PROCESSO.

- ✓ La funzione di creare l'atmosfera

E' COMPITO DEL COUSELOR RENDERE L'ATMOSFERA PSICOLOGICAMENTE SICURA PER L'INDIVIDUO. DEVE FAR CAPIRE CHE QUALUNQUE COSA AVRÀ VOGLIA DI DIRE, CI SARÀ SEMPRE QUALCUNO PRONTO AD ASCOLTARLO.

NON È POSSIBILE EVITARE L'ESPERIENZA DEL DOLORE LEGATO AD UN NUOVO INSIGHT O DA UN FEEDBACK DATO DAGLI ALTRI; TUTTAVIA È NECESSARIO FAR SENTIRE ALL'INDIVIDUO CHE QUALUNQUE COSA ACCADRA' A LUI O IN LUI, IL COUNSELOR SARÀ PSICOLOGICAMENTE PRESENTE NEI MOMENTI DI DOLORE O DI GIOIA.

✓ L'accettazione del gruppo

E' NECESSARIO AVERE PAZIENZA CON IL GRUPPO E CON GLI INDIVIDUI CHE LO COMPONGONO. IL GRUPPO DEVE ESSERE ACCETTATO COSÌ COM'È, SIA CHE DESIDERI RAZIONALIZZARE O DISCUTERE PROBLEMI PROFONDI, SIA CHE SIA EMOTIVAMENTE CHIUSO O TEMA LA COMUNICAZIONE PERSONALE.

✓

L'accettazione dell'individuo

E' INDISPENSABILE CHE L'INDIVIDUO SI SENTA LIBERO DI PARTECIPARE SE, QUANDO E COME VUOLE, SI DEVE ACCETTARE IL SILENZIO O IL MUTISMO A PATTO D'ESSERE SICURO CHE ESSI NON DERIVINO DA UN DOLORE O DA UNA RESISTENZA NON ESPRESI. DOVREBBE ESSERE CHIARO CHE QUALSIASI COSA ACCADA, SARA' PER LE SCELTE DEL GRUPPO, SIANO ESSE CHIARE E COSCIENTI O BRANCOLINO NEL BUIO O SIANO INCONSCE. IL COUNSELOR NON DEVE CONTROLLARE L'AZIONE O LE SCELTE DEL GRUPPO.

✓ La comprensione empatica

IL TENTATIVO DI CAPIRE IL SIGNIFICATO ESATTO DI QUANTO UNA PERSONA STA COMUNICANDO DOVREBBE ESSERE IL COMPORTAMENTO PIÙ IMPORTANTE E FREQUENTE DEL COUNSELOR NEL GRUPPO.

E' FONDAMENTALE IL SUO RUOLO PER RIPORTARE LA COMUNICAZIONE SUL BINARIO DEL SIGNIFICATO CHE ESSA HA PER LA PERSONA, SUPERANDO LA SEMPLICE DESCRIZIONE DEI FATTI.

✓ Agire secondo la propria sensibilità

E' IMPORTANTE CHE IL COUNSELOR RIESCA AD ESPRIMERE LIBERAMENTE I SUOI SENTIMENTI, POSITIVI O NEGATIVI, NEI CONFRONTI DEL SINGOLO O DEL GRUPPO.

DOVREBBE RENDERSI CONTO DELLA COMPLESSITÀ DEI SENTIMENTI CHE SCATURISCONO IN LUI E SCEGLIERE LIBERAMENTE SE, QUANDO E COME ESPRIMERLI.

ESPRIMERE I PROPRI SENTIMENTI SIGNIFICA AGIRE NELL'INTERESSE DEL GRUPPO PERCHÉ CIÒ SIGNIFICA CHE C'È COMUNICAZIONE A LIVELLO PROFONDO DI SIGNIFICATO PERSONALE.

✓ Confronto E feedback

IL COUNSELOR POTREBBE DARE DEI FEEDBACK AI MEMBRI DEL GRUPPO SUI LORO COMPORTAMENTI TUTTO QUESTO DEVE ESSERE COMUNICATO ALLA PERSONA CON I

SENTIMENTI CHE IL COUNSELOR SENTE E SA DI POTER SOSTENERE E DEFINIRE.

✓ L'espressione dei propri problemi

SE QUALCOSA ADDOLORA, PREOCCUPA, RENDE FELICE IL COUNSELOR, È IMPORTANTE CHE NE PARLI CON IL GRUPPO ANCHE SE È BENE CHE NON LO AFFLIGGA TROPPO.

SE NON SI SENTE LIBERO DI ESPRIMERE I PROPRI PROBLEMI NE POSSONO DERIVARE DUE CONSEGUENZE:

LA PRIMA, CHE IL COUNSELOR NON RIESCE AD ASCOLTARE PERCHÉ È PRESO DAI PROPRI PENSIERI;

LA SECONDA CHE IL GRUPPO È IN GRADO DI PERCEPIRE SE IL COUNSELOR HA DEI PROBLEMI E I PARTECIPANTI SI POSSONO SENTIRE IN COLPA.

✓ Evitare la pianificazione e gli "esercizi"

NEL GRUPPO TUTTO DOVREBBE ESSERE SPONTANEO, QUINDI SI POTREBBE USARE LA RECITAZIONE, IL CONTATTO FISICO, LO PSICODRAMMA E VARIE ALTRE TECNICHE, CHE POSSONO ESPRIMERE QUELLI CHE SONO I VERI SENTIMENTI DEL GRUPPO NEL QUI ED ORA.

✓ Evitare commenti interpretativi o sul modo di procedere

E' BENE EVITARE I COMMENTI SUL PROCEDERE DEL GRUPPO PERCHÉ POTREBBERO INTIMIDIRE I SOGGETTI E

RALLENTARE IL GRUPPO STESSO. I COMMENTI, INOLTRE, RENDONO IMPLICITO IL FATTO CHE NON CONSIDERIAMO I SOGGETTI COME PERSONE MA COME UNA SPECIE DI MASSA.

SE CI SONO COMMENTI DA FARE SUL PROCESSO DEL GRUPPO DEVONO ESSERE FATTI IN MODO APPROPRIATO ED IL PIÙ NATURALMENTE POSSIBILE AL GRUPPO.

- ✓ Affidarsi alle potenzialità terapeutiche del gruppo

SE IN UN GRUPPO SI VIENE A CREARE UNA SITUAZIONE GRAVE, QUANDO UNA PERSONA SEMBRI MANIFESTARE UN COMPORTAMENTO PSICOTICO O AGIRE IN MODO STRANO, IL COUNSELOR, DEVE SAPER FARE AFFIDAMENTO ALLE CAPACITÀ TERAPEUTICHE DEI MEMBRI.

ALCUNI PROFESSIONISTI, A VOLTE, CONDIZIONATI DALLA TEORIA TENDONO A DIMENTICARSI DELLA PERSONA IN QUANTO TALE, MA I MEMBRI DEL GRUPPO CONTINUANO A TRATTARLO COME PERSONA. ECCO ALLORA CHE, IN SITUAZIONI IN CUI UN MEMBRO DEL GRUPPO MANIFESTI UN COMPORTAMENTO CHE È CHIARAMENTE PATOLOGICO, È BENE FARE AFFIDAMENTO SUL GRUPPO.

- ✓ Esprimere il movimento fisico e il contatto senza timore

IL MOVIMENTO AIUTA AD ESPRIMERE SE STESSI NEL MODO PIÙ SPONTANEO POSSIBILE (ES. SE SONO IRREQUIETO MI ALZO, VADO AVANTI E INDIETRO)

TUTTAVIA NON SI DOVREBBE STIMOLARE IL MOVIMENTO DEI MEMBRI DEL GRUPPO. TUTTO DEVE ESSERE SPONTANEO!

✓ Qualche errore di cui mi rendo conto

I COMPORTAMENTI CHE SECONDO ROGERS NON AGEVOLANO IL GRUPPO SONO:

- 1) EVITARE DI FARSI TRASPORTARE DALLA MODA E DALL'INTERESSE DEL MOMENTO AI GRUPPI;
- 2) IL COUNSELOR È MENO EFFICACE SE SPINGE IL GRUPPO, LO MANIPOLA, LO SOTTOPONE A REGOLE, CERCA DI INDIRIZZARLO VERSO I PROPRI FINI NON DICHIARATI;
- 3) NON GIUDICARE MAI IL SUCCESSO O IL FALLIMENTO DI UN GRUPPO;
- 4) NON CONSIDERARE UNA VIA D'APPROCCIO COME L'UNICA POSSIBILE;
- 5) EVITARE DI POLARIZZARE IL GRUPPO SU DI SÉ E SUI PROPRI PROBLEMI;
- 6) NON DARE INTERPRETAZIONI;
- 7) EVITARE ESERCIZI PRE-STABILITI;
- 8) NON FARSI COINVOLGERE EMOTIVAMENTE.

### I CAMBIAMENTI DOPO I GRUPPI D'INCONTRO

E' UNA QUESTIONE CONTROVERSA SE L'ESPERIENZA INTENSIVA DI GRUPPO DIA LUOGO A SENSIBILI CAMBIAMENTI DI COMPORTAMENTO E SOPRATTUTTO SE ESSI SIANO DUREVOLI.

✓ Nell'individuo

MOLTE PERSONE MODIFICANO IL PROPRIO CONCETTO DI SÉ, QUANDO ESPLORANO I LORO SENTIMENTI IN UN CLIMA ACCOGLIENTE E RICEVONO UN AFFETTUOSO FEEDBACK DAI MEMBRI DEL GRUPPO.

MOLTI COMINCIANO A RENDERSI MAGGIORMENTE CONTO DEL LORO POTENZIALE E A REALIZZARLO PIÙ COMPIUTAMENTE.

ALCUNI PARTECIPANO A TANTI GRUPPI SENZA SPERIMENTARE ALCUN CAMBIAMENTO SIGNIFICATIVO. ALTRI INVECE, APPARENTEMENTE NON SEMBRANO COINVOLTI DAL E NEL GRUPPO, MA IN SEGUITO MOSTRANO CAMBIAMENTI IN MOLTI MODI DIVERSI.

✓ Nelle relazioni

SPESSE DOPO I GRUPPI D'INCONTRO I SOGGETTI SVILUPPANO CAMBIAMENTI IMPORTANTI NELLA COMUNICAZIONE CON IL PARTNER E CON I FIGLI. INIZIANO AD ASSUMERSI IL RISCHIO DI ESPRIMERE I LORO VERI SENTIMENTI.

✓ Nell'organizzazioni

IN ALCUNI CASI GLI INDIVIDUI CAMBIANO PROFONDAMENTE, MENTRE NON CAMBIANO MAI LE ORGANIZZAZIONI. LA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE DIVENTA IL CUORE PULSANTE DELL'AZIENDA. SINCERITÀ, AUTONOMIA, INTEGRITÀ



DIVENTANO PAROLE CHIAVE, CHE SPESSO PERO' SPAVENTANO I DIRIGENTI AZIENDALI..

### QUELLO CHE SAPPIAMO DALLE RICERCHE

IL GRUPPO, PER ROGERS, HA L'EFFETTO DI UNO STIMOLO PSICOLOGICO ALL'ACCRESCIMENTO AVVENGONO DEI CAMBIAMENTI DI:

Sensibilità MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI SENTIMENTI E DEI SENTIMENTI E DELLE PERCEZIONI DEGLI ALTRI.

MAGGIORE FRANCHEZZA, AUTENTICITÀ E SPONTANEITÀ;

Capacità di controllare i sentimenti - PADRONANZA DEI PROPRI SENTIMENTI E COERENZA CON I PROPRI COMPORTAMENTI;

Direzionalità della motivazione - REALIZZAZIONE DI SE STESSI, AUTODETERMINAZIONE, IMPEGNO E ANTICONFORMISMO;

Atteggiamenti verso il Sé - AUTOACCETTAZIONE, AUTOSTIMA, CORRISPONDENZA TRA SÉ PERCEPITO E SÉ IDEALE, FIDUCIA;

Atteggiamenti verso gli altri - MAGGIORE ACCETTAZIONE DEGLI ALTRI, MINORE IMPORTANZA ATTRIBUITA ALLA STRUTTURA ED AL CONTROLLO, E MAGGIORE IMPORTANZA ALLA PARTECIPAZIONE;

Interdipendenza - CAPACITÀ INTERPERSONALE, RICORSO AL GRUPPO PER LA GESTIONE DEI PROBLEMI.

## LA STORIA DI ELLEN

COME UN GRUPPO ORGANIZZATO A LIVELLO AZIENDALE POSSA CONTRIBUIRE AL CAMBIAMENTO E ALLA CRESCITA PERSONALE

Ellen è una donna dirigente di mezza età, partecipa ad un gruppo d'incontro di uomini d'affari, composto da 13 uomini e 2 donne.

L'obiettivo di Ellen è risolvere dei problemi di dipendenza personale da Liz una sua subordinata, donna forte e autoritaria ed alcune difficoltà nel rapporto con la madre, con cui vive. Le problematiche nel rapporto con la madre vengono appena accennate. Tant'è che Rogers, non capisce che questo rappresenta per Ellen il principale problema della sua vita.

Alla conclusione del gruppo, Ellen riceve molti feedback positivi da parte dei membri del gruppo, in particolare un biglietto molto intenso che la turba e la illumina nello stesso tempo.

Il biglietto le rimandava una serie di elogi ed approvazioni del suo modo di essere se stessa e della sua eccezionale individualità ed unicità.

VI LEGGO IL TESTO DEL BIGLIETTO

"COME AMICO, HO IL COMPITO DI AIUTARTI A REALIZZARE IL PIU' POSSIBILE TE STESSA DI OFFRIRTI LA LIBERTA' E L'INCITAMENTO DEL MIO RAPPORTO CON TE E DEL TUO CON ME. TI VOGLIO BENE, MA NON MI APPROPRIERO' NE' MI SERVIRO' MAI DI TE, PERCHE' C'E' IN TE UNA PERSONA AUTONOMA, CHE NON SARA' MAI DI NESSUN ALTRO ANCHE SE PUOI APPARTENERE AGLI ALTRI E GLI ALTRI POSSONO APPARTENERE A TE COME FACCIO IO. SONO TOTALMENTE IN TE, IN TUTTI I MODI, E SONO SEMPRE CON TE ANCHE SE POTREMMO ESSERE DEI CONTINENTI SEPARATI. NON TI LASCERO' MAI NE' TU DOVRAI MAI MERITARE IN QUALCHE MODO IL MIO AFFETTO, LO HAI PERCHE' SEI TE STESSA E PERCHE' TROVO CHE ESSERLO E' MERAVIGLIOSO".

Ellen trovo preziosissimo questo biglietto, anche se durante gli incontri non aveva parlato molto delle difficoltà con la madre e Rogers non aveva intuito la profondità del problema. Salutandola le disse: "spero che il 4 luglio, (circa un mese dopo) celebrerai la tua dichiarazione di indipendenza".

Ellen dopo tre mesi dalla fine di quel gruppo mise in atto dei grossi cambiamenti: andò a vivere da sola, chiuse una relazione di dipendenza da un uomo sposato.

IL CAMBIAMENTO NON FU INDOLORE.

ELLEN SCRISSE A ROGERS UNA LETTERA IN CUI DICEVA: "IL VERO PROBLEMA CHE MI PORTAVO DENTRO ERA LA DIFFICOLTA' A SEPARARMI DA MIA MADRE. ALL'ETA' DI MEZZO HO FINALMENTE RAGGIUNTO UNA CERTA MATURITA', TRA DUE SETTIMANE COMINCERO' A VIVERE

UNA VITA MIA, DOPO AVER DATO A MIA MADRE LA SICUREZZA E LA GARANZIA DI CUI HA BISOGNO PER VIVERE UNA SUA VITA. CHE RIESCA A FARLO ORA DIPENDE DA LE: NON POSSO VIVERE LA SUA VITA PER CONTO SUO, PROPRIO COME LEI NON POTEVA VIVERE LA MIA, COME HA CERCATO DI FARE... ECCO DUNQUE IL MIGLIOR GIUDIZIO CHE POSSO DARTI SUL SEMINARIO. MI HA AIUTATO A TROVARE LA MIA VITA".

### LA BIBLIOGRAFIA

I Gruppi di Incontro - Carl R. Rogers, 1976, Astrolabio, Milano

Dispese Cipa - Gruppi d'Incontro - Vincenzo Aucone

Incontrare per incontrarsi - Aida Marrone - ACP Rivista Studi

Rogersiani 2001

Www.opsonline - Origine e portata della tendenza ai Gruppi