I GRUPPI NEL COUNSELING

GRUPPO DI INCONTRO

Tende a esaltare la crescita della persona, e lo sviluppo e il miglioramento della comunicazione e dei rapporti interpersonali, attraverso una esperienza diretta.

Carl Rogers

QUI ED ORA

Il gruppo fornisce un ambiente unico per sperimentare relazioni reali nel **qui ed ora** della seduta. La complessità delle proprie reazioni emotive nell'interazione con persone diverse e non solo con la figura del terapeuta (Foulkes 1975)

L'attenzione è rivolto all'individuo, al gruppo e alle dinamiche relazionali nel gruppo.

Qual è il bisogno psicologico che spinge le persone verso i gruppi d’incontro?

Secondo Rogers ….é una fame di rapporti che siano intimi e veri; in cui sentimenti ed emozioni possano essere espressi con spontaneità, senza essere censurati o repressi, dove si possano spartire esperienze profonde: dispiaceri e gioie; dove sia possibile assumere il rischio di provare nuovi modi di comportamento.

Questo è la fame che la persona spera di soddisfare attraverso le sue esperienze in un gruppo d’incontro.

Spesso accade che noi ci mascheriamo. In ogni ambiente in cui viviamo, **non** mostriamo agli altri chi realmente siamo, pensando cosi di essere meglio accettati.

COSA SUCCEDE….?

- La persona si apre verso l’altro, si lascia andare che lo porta ad arrivare ad esperienze di espressione emotiva, verbale e corporea che mai aveva provato prima.
- Significa che c’è l’accettazione di se stessi e degli altri; e quando c’è la accettazione che la persona cambia ed i frutti della partecipazione ad un gruppo viene espresso anche al di fuori del gruppo stesso, che è l’obiettivo centrale dell’attività gruppale.

PRINCIPALI FUNZIONI DEI GRUPPI

- **Universalità** – la condivisione dei problemi
- **Instillazione di speranza** – la sensazione di potercela fare
- **Cambiamento del copione familiare** – Il gruppo consente la messa in scena, attraverso un delicato gioco di transfert e controtransfert, di vecchi drammi familiari che possono essere rivisitati e cambiati al fine di raggiungere migliori livelli di benessere.
- **Altruismo** - I membri del gruppo ricevono dando, ottenendo l'autostima in quanto sono in grado di aiutare gli altri
- **Sviluppo di tecniche di socializzazione** – il gruppo fa da specchio e attraverso il feedback l'individuo acquisisce una più accurata auto percezione.
- **Comportamento imitativo** – si osserva e prende gli aspetti positivi del comportamento degli altri
- **Apprendimento interpersonale** - Il gruppo è un microcosmo sociale dove i membri possono provare nuovi comportamenti e imparare dall'osservazione degli altri
- **Coesione di gruppo** - I membri sperimentano l'identità del gruppo, la sensazione di appartenenza e il valore
- **Catarsi** – si impara ad esprimere le proprie emozioni e ottiene sollievo dall'esprimere emozioni dolorose
- **Fattori esistenziali** – si comprende temi universali come la vita e la morte, il dolore e la perdita, l'amore, la responsabilità personale

SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING

- La terapia basata sullo studio delle soluzioni, nasce a Milwaukee, dal lavoro del gruppo omonimo composto da Steve de Shazer, Insoo Kim Berg e il loro team presso il Milwaukee Brief Family Therapy Center.
- Basata sul costruzionismo sociale e la filosofia di Wittgenstein, influenzata teoreticamente dal lavoro della scuola di Palo Alto e specialmente dalla terapia di Milton Erickson, la SFBT si articola poi nella pratica come un approccio a sè, formato da specifiche tecniche di colloquio e di relazione con il cliente, dotata anche di uno stile proprio comunicativo ed un uso del linguaggio.

SFBC SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING

"Anche se le cause dei problemi possono essere estremamente complesse, le loro soluzioni non hanno bisogno necessariamente di esserlo."
Steve de Shazer

"Sapere quando spingere, quando lasciare andare, cosa ascoltare e cosa ignorare - tutte queste abilità si basano sul profondo rispetto della dignità umana e lavorano per ripristinare un senso di chi sono e cosa vogliono essere.« *Insoo Kim Burg*

Modello di gruppo supportivo

- Accrescimento dell’autostima
- Gestione dello stress, anzia, rabbia
- Problem solving
- Assertività
- Malati terminali

Il successo di questo tipo di gruppo viene spesso valutato con la scomparsa o il miglioramento di una sintomatologia consistente, grazie all’apprendimento di nuove strategie fino a quel momento sconosciute.

Tipicamente questo approccio si focalizza sullo studio del presente e del futuro, dando spazio al passato esclusivamente nella misura in cui è necessario al membro del gruppo per spiegare la propria storia e al Counselor per creare una relazione efficace e accogliente.

In quali settori si applica il modello SFBC?

- settore della salute
- dell’educazione – ragazzi, docenti e genitori
- terapia di gruppo con coppie e genitori
- i business, promuovendo il cambiamento in maniera flessibile ed efficace.
- psicologia geriatrica

Gli studi forniscono una forte evidenza che la TBSF è un trattamento efficace per un'ampia varietà di problematiche comportamentali e psicologiche.

In sintesi, in letteratura viene descritta **l'efficacia della TBSF** in diversi campi di intervento psicologico (Ratner H., George E. e Iveson C., 2012).

SFBC Brief Counseling MODEL

I 4 Passi del cambiamento J. Littret

- Definire il problema in termine chiari e concreti.
- Esaminare le soluzioni già tentate che non hanno funzionato.
- Definire chiaramente ciò che si vuole ottenere dal cambiamento.
- Creare un piano per ottenere il cambiamento voluto.

QUAL'E' IL FOCUS PRINCIPALE DELLA SFBC?

é la definizione degli obiettivi che la persona in necessità porta all'interno del colloquio. La peculiarità della SFBT è di dare maggior attenzione allo scenario al di là del problema, che viene descritto dal cliente accuratamente, grazie alla guida di specifiche tecniche di domanda proposte dal Counselor.

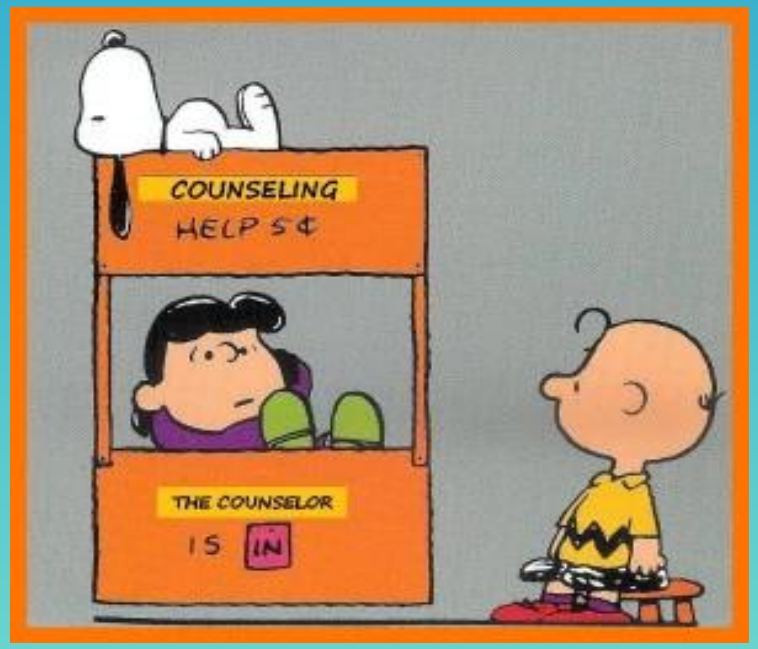
In poche parole: Come sarebbe la vita quando gli obiettivi sono stati raggiunti e i problemi risolti o accettati con soddisfazione?

SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING

L’attenzione a creare uno spazio “libero dal problema” rimane costante anche nella ricerca delle soluzioni o nella loro costruzione;

- si studiano le “eccezioni” al problema, le risorse presenti e utilizzate dalla persona e dal suo sistema sociale di riferimento.
- Si cerca “ciò che funziona” in maniera pratica e concreta mentre si costruisce quello che la persona vuole e si enfatizza ciò che funziona già, andando a fondo nella pratica quotidiana più che nella teoria.

Qual è il ruolo del Counselor nella conduzione dei gruppi?



- Prende una posizione di non sapere
- Vedere i membri del gruppo come esperti
- Collaborazione non consultazione
- Creare la possibilità di aiutare i membri del gruppo a vedere se stessi come esperti
- Il Counselor aiuta i membri ad essere co-facilitatori
- Noi Counselor abbiamo un'esperienza di vita ma entriamo nel mondo dei membri come inconsapevole e curiosa

FILOSOFIA DI BASE

Il cambiamento è costante e inevitabile.

I membri sono gli esperti e definiscono gli obiettivi.

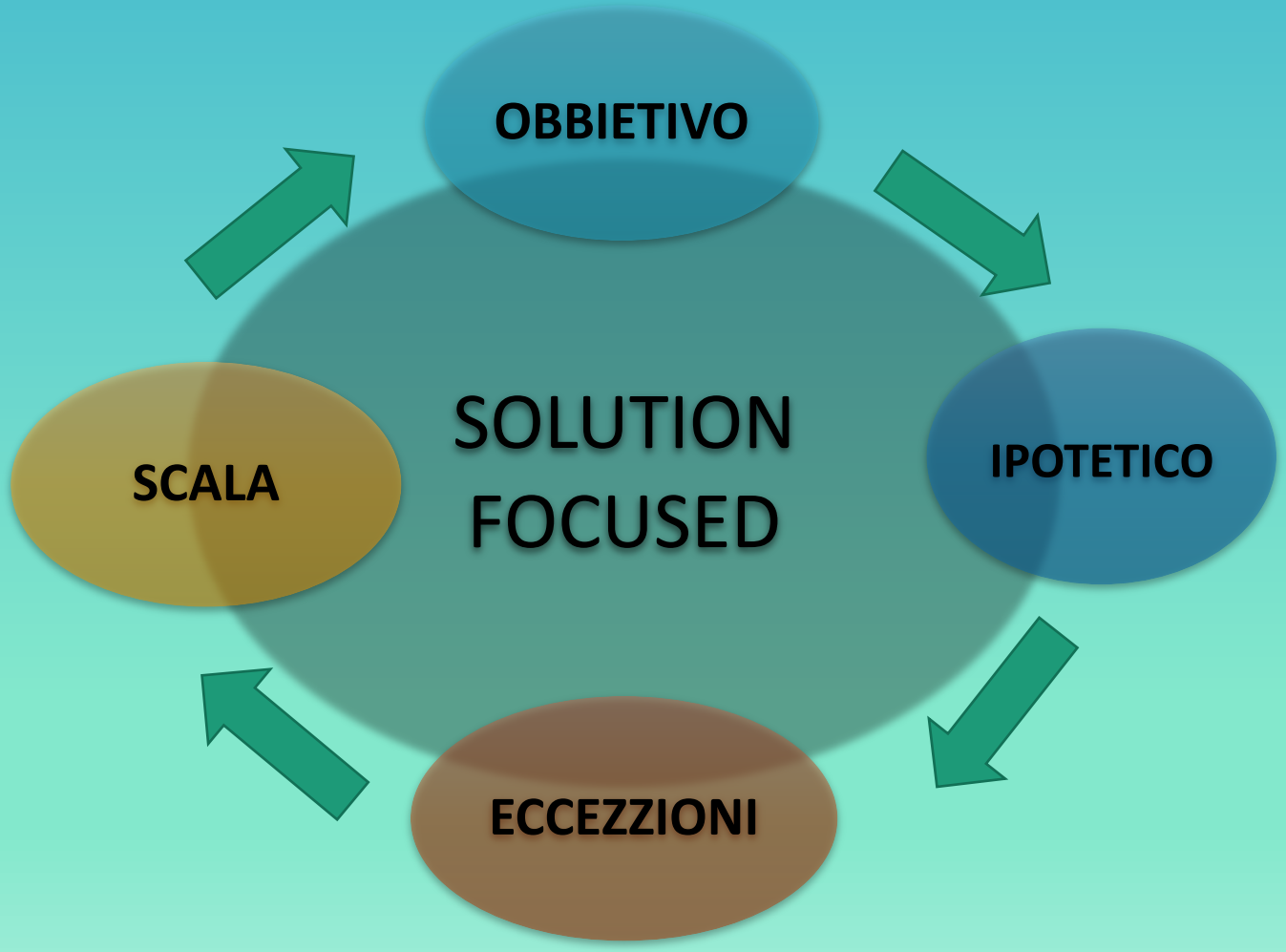
Orientamento verso il futuro – il passato non è essenziale.

Si focalizza su ciò che è possibile & mutevole - fare qualcosa di diverso.

BE

Specifico
Misurabile
Fattibile
Rilevante
Temporalmente Definito

I PROCESSI - PERCORSI ALLE SOLUZIONI



OBBIETIVO

Le domande costruttive generano nuovi esperienze sulle possibili soluzioni, potenze e capacità dei membri.

Identificazione degli obiettivi

- Quali sono i tuoi obiettivi?
- Come continuerai a compiere obiettivi?
- Come saprai quando hai ottenuto ciò che volevi da questo percorso?
- Che cosa sarà diverso?
- Chi noterà?
- Che cosa avranno notato?

IPOTETICO
Descrivere il futuro desiderato

Si esplora le modalità che permetteranno al membro del gruppo di rendersi conto concretamente dei cambiamenti, man mano che questi avvengono.
Questa descrizione deve essere fatta nella maniera più dettagliata possibile.

Esempio: un membro del gruppo con una problematica ansiosa, potrebbe desiderare di riuscire a parlare di fronte al suo gruppo di lavoro sentendosi sicuro e rilassato.

In questo caso è importante chiedere al membro di fornire degli **esempi concreti** di esperienze in cui si è sentito "sicuro e rilassato".

THE MIRACLE QUESTION

- Supponi che un miracolo sia accaduto mentre dormivi e il problema che ti ha portato qui si è risolto. Come sarebbe diverso?

- Progettato per consentire ai membri del gruppo di visualizzare come sarebbe la vita senza il problema.

- Lasciatevi immaginare se lasciate oggi questo gruppo e che siete in pista per agire con maggiore fiducia e sicurezza. Cosa farai in modo diverso?

- Questo modifica ciò che stanno facendo. Cambia come visualizzano il problema e si focalizza sui punti di forza per promuovere soluzioni.

ECCEZIONI
Identificare esempi di successo in atto

Sono domande che dirigono i membri ai momenti in cui il problema non esiste.

Quando il futuro desiderato dal membro del gruppo è descritto nel dettaglio, il Counselor cercherà nel presente i segni di tutto ciò che è utile al fine di ottenere i risultati desiderati, ovvero **le eccezioni al problema**.

Esempio del anzia: Si va alla ricerca di episodi durante i quali il membro si aspettava di essere agitato e invece è riuscito a sentirsi calmo e sicuro di sé quando parlava di fronte ad altre persone.

- Quando è che non accade il problema?
- Cosa stai facendo o pensando di diverso nei «momenti buoni»?
- Cosa vuoi cambiare in merito al problema?

SCALING

Consente al membro del gruppo di identificare elementi utili a creare il futuro desiderato e a individuare i progressi da compiere.

Dove sei ora?

Che cosa hai fatto esattamente (pensato, sentito, comportamento) per arrivare a un 2?

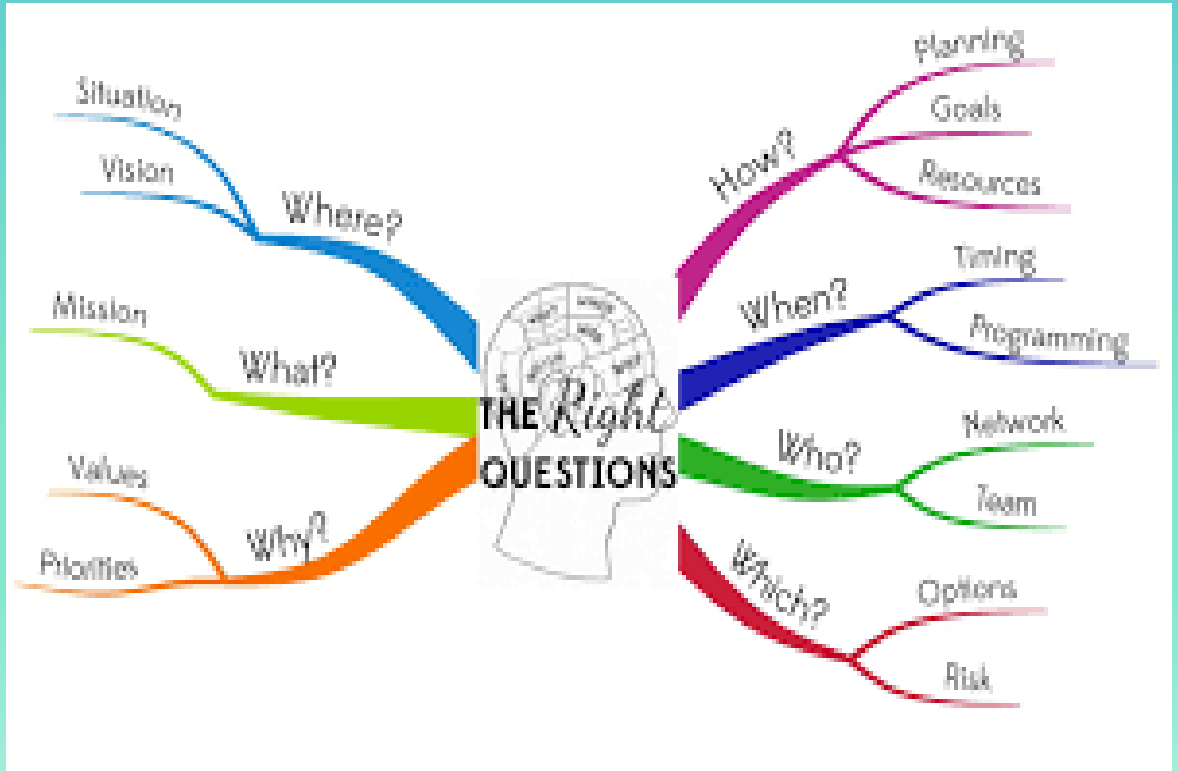
Come sei passato a un 2 anche quando le cose sono state difficili?

Chi ha notato che hai ottenuto (o ti sei tenuto) a un 2 nonostante le difficoltà che hai vissuto?

Che cosa ti aiuterà a spostare un punto?

MIND MAPPING

La mappa mentale è uno strumento creativo per la generazione e la rappresentazione delle idee e dei concetti secondo un’organizzazione visiva più simile a quella effettivamente utilizzata dalla mente.



AMPLIFICAZIONE

SI PUO’ AMPLIFICARE IL PROBLEMA

- Come spieghi a te stesso perché queste volte sono diverse?
- Allora cosa fai di diverso?
- Chi altro è coinvolto che nota la differenza?
- Cosa dicano? Cosa fanno?

ESPERIENZALE DI GRUPPO

Inhuman Knot Il nodo

Che nodi leghi nella tua vita?

Com’è utile per te concentrandoti sul nodo?

Che cosa sarebbe diverso o migliore per te se imparassi a sciogliere il nodo?

Quale sarebbe un buon obiettivo per passare da annodare i nodi a scioglierli?

Quando è stata l’ultima volta che hai avuto meno nodi da sciogliere?

Se accadesse un miracolo, e non dovevi più legare o slegare questi nodi metaforici, quale sarebbe il primo segno che era avvenuto un miracolo?

TEAM SKIS

- Quando sembravi di muoverti meglio in avanti?
- Cosa c'era di diverso quando stavi muovendo meglio?
- Come sei stato in grado di andare avanti, anche un pò?
- Quali competenze hai che possono aiutarti a muoverti in avanti?
- Come sei stato in grado di evitare di andare all'indietro (o sempre peggio?)
- Come fanno i tuoi gruppi di pari (famiglia, amici, colleghi) a tenerti bloccato?
- Come può la comunicazione impedirti di rimanere bloccato?
- Quando le linee di comunicazione si rompano, che cosa succede?
- Come puoi riparare le linee di comunicazione?
- Quando è stata l'ultima volta che avevi una comunicazione migliore? Cosa c'era di diverso? Come? Che altro?
- Cosa facevi invece che ha migliorato la comunicazione?

GRAZIE