

INTRODUZIONE

Il gruppo di evoluzione e crescita personale nel Counseling è uno straordinario mezzo per **potenziare consapevolezza e apprendimento e per favorire il cambiamento**, in quanto ciascuno dei partecipanti ha la possibilità di sperimentare in un luogo sicuro nuove e più efficaci modalità di comunicare e di stare con gli altri.

L'INSERIMENTO NEL GRUPPO: LE REGOLE DELLO SPAZIO DI LAVORO

Gli incontri hanno una cadenza mensile. La durata prevista è di 2 ore a incontro.

La presenza è un elemento fondamentale per la costruzione di un ambiente di fiducia in cui ciascuno si impegna per sé e per gli altri attraverso il proprio contributo, sia attraverso attivazioni personali, sia attraverso la propria presenza nei lavori altrui.

Il gruppo è costituito da un minimo di 8 partecipanti.

Per uno svolgimento sereno ed ottimale del gruppo è opportuno conoscere e seguire alcune regole fondamentali:

- **Riservatezza e Confidenzialità** : non si deve parlare al di fuori di quanto accade nel gruppo. Questo garantisce la tranquillità necessaria per esprimersi liberamente.
- **Evitare socializzazioni esterne al gruppo**: questo permette di mantenere la propria autonomia e la propria disponibilità nelle diverse situazioni emotive che possono crearsi all'interno del gruppo.
- Il **“basta davvero”**: è una formula convenzionale che può essere pronunciata dal protagonista dell'esplorazione per interrompere immediatamente il proprio lavoro, qualora quest'ultimo risultasse troppo profondo o doloroso.

Il partecipante, dopo aver ricevuto un'informazione sulla metodologia utilizzata in gruppo, viene inserito e accolto dal counselor che offre il suo contributo di guida, informandolo sui rituali di convivenza nel gruppo di evoluzione e crescita personale attraverso le **“regole del gruppo”**. A partire da quella sulla privacy (riservatezza e confidenzialità), vengono comunicate le regole per le assenze, per la chiusura e per il saluto al gruppo. Anche per il gruppo momento fondante dell'azione di counseling è la sottoscrizione di un **contratto scritto**.

La puntualità: il tempo disponibile per il gruppo è definito e stabilito. Questo facilita la consapevolezza nella scelta di come usarlo durante gli incontri. Quindi, per godere appieno dell'intimità e delle potenzialità del gruppo è importante rispettarne i tempi. Per evitare l'interruzione del clima del gruppo non è possibile prendere parte all'incontro se si arriva con un ritardo di oltre dieci minuti.

Le assenze: In caso di impossibilità a partecipare, l'assenza deve essere comunicata il giorno precedente al counselor. L'assenza è una rinuncia ad un'opportunità di lavoro per se stessi e allo stesso tempo comporta una sottrazione di energia e di confronto emotivo agli altri partecipanti. Chi si assenta dal gruppo deve inoltre considerare che sta occupando un tempo e uno spazio che potrebbe essere utilizzato in modo più costruttivo da altre persone. Per questo motivo, in caso di frequenti assenze, è previsto un colloquio motivazionale con il counselor.

I pagamenti: la partecipazione al percorso prevede il pagamento degli incontri anche in caso di assenza.

Viene esposta la regola, condivisa sull'**assunzione di responsabilità e coinvolgimento attivo**, espressa attraverso la “prenotazione” di uno spazio di tempo per un lavoro esplorativo, scrivendo il proprio nome su una lavagna.

Al termine dell'esplorazione tematica gli altri partecipanti hanno il compito di effettuare interventi propositivi con **feedback di restituzione** "sterilizzata" per evitare interpretazioni, proiezioni, giudizi e pregiudizi.

Questo consente di differenziare una restituzione come contributo offerto all'altro, dalle risonanze emotive che possono essere evocate in chi ha osservato (attivamente) un'esplorazione. I partecipanti si impegnano a usare nello spazio riflessivo le linee-guida del modello del feedback fenomenologico.

IL LAVORO ESPLORATIVO INDIVIDUALE IN GRUPPO

Il lavoro di counseling del partecipante consiste nell'esporre al counselor tematiche sul **malessere contingente** riguardante il suo mondo interiore e che si esprime anche attraverso tempeste affettive e comportamenti disadattivi (sintomi, conflitti, inibizioni, dissociazioni, deficit, perdite, collere, timori) connessi a idee, ricordi, sensazioni e affetti in cerca di risoluzione. Il counselor aiuta il cliente nell'esplorazione della situazione emergente aiutandolo a definire e perseguire un obiettivo per raggiungere uno stato di benessere più funzionale alle sue necessità.

L'**auto-esplorazione** ha lo scopo di disattivare i comportamenti problematici, di accrescere la consapevolezza esperita e l'assimilazione attraverso l'*insight* e di sottolineare la valenza adattiva dei comportamenti.

L'**identificazione emozionale** e la **verbalizzazione simbolica** (dare senso al presente riletto alla luce del passato) promuovono una narrativa comunicativa dialogica più congrua per riorientare il futuro. Il legame di attaccamento al gruppo è rinforzato dall'alleanza operativa instauratasi con il counselor e i partecipanti. Durante l'attraversamento, il counselor mette alla prova le difese disfunzionali e rinforza i comportamenti del cliente, che consentono opzioni e prospettive alternative, con nuovi punti di vista per un migliore adattamento creativo con l'ambiente.

Le **nuove connessioni**, esperite emotivamente insieme ai nuovi significati memorizzati, facilitano rappresentazioni mentali riadattate e relazioni più soddisfacenti nei contesti ambientali (*empowerment* sociale).

Per ogni partecipante il gruppo si configura come un grande scenario delle immagini del proprio mondo. Il deficit di mentalizzazione simbolica delle emozioni troppo intense e l'assenza di rappresentazioni immaginative per elaborare i conflitti, alterano l'unità dell'organismo.

Così il gruppo diventa un **laboratorio esperienziale** dove l'auto-svelamento reciproco favorisce un coinvolgimento paritario e costituisce la premessa per un cambiamento motivazionale.

LA CONCLUSIONE DEL LAVORO DI GRUPPO

La **conclusione** per il partecipante avviene quando il cambiamento comportamentale si manifesta con una migliore gestione complessiva della vita, con una mentalizzazione autoriflessiva, facilitata dalle relazioni supportive instaurate tra i membri del gruppo (altruismo interpersonale) e dalla conferma empatica intersoggettiva del counselor.

Il soggetto è pronto ad assumersi nuovi rischi possibili, accogliere gli inevitabili dolori esistenziali di vita e a utilizzare l'aggressività in modo assertivo piuttosto che agirli con rabbia violenta.

In questa tipologia di gruppi, gli scambi autentici, il coinvolgimento, la coesione, l'auto-svelamento e la tempistica della narrazione sono un potente fattore di cambiamento personale, che si esprime nel vissuto di condivisione profonda di stati affettivi attraverso rispecchiamento e risonanze emotive. Il counseling in gruppo aiuta i partecipanti ad **accettare le proprie esperienze**, la percezione di sé e degli altri, per poi regolarli **secondo i propri obiettivi** soggettivi e interpersonali. Le interazioni positive in gruppo potenziano la resilienza alle vulnerabilità e alle avversità, aumentando le abilità di tutti i componenti del gruppo al fine di potenziare il senso di benessere.