

SPERIMENTAZIONE: UN APPROCCIO DELLA GESTALT AL COUNSELING

Leslie S. Greenberg e Sharon E. Kane

University of British Columbia

Sintesi:

Questo articolo descrive "l'esperimento", un approccio della Gestalt volto a stimolare la consapevolezza del cliente. Gli autori presentano esempi di esperimenti che possono essere usati per facilitare il cliente a provare nuovi modi di essere. Per chiarire i ruoli del counselor e del cliente nell'esperimento e per descrivere il processo e gli obiettivi del metodo, gli autori fanno contrastare l'esperimento con prove di comportamento. Vengono spiegati principi e teoria della Gestalt. Promuovere il coinvolgimento del cliente attraverso un esperimento richiede la partecipazione attiva del counselor e conduce allo sviluppo di nuove comprensioni da parte del cliente.

Dal momento che aiutare efficacemente comporta più che rispondere, i counselor devono essere in grado di iniziare e intervenire attivamente nella relazione di counseling. I counselor in formazione vogliono essere più attivi e sono attratti da modelli più attivi. Tuttavia, spesso molti studenti passano rapidamente dal rispondere a formulare piani di azioni senza prestare attenzione a un importante stadio intermedio, dove lo sperimentare del cliente viene stimolato in profondità per facilitare nuove comprensioni.

Alla tipica domanda dell'allievo a metà di una supervisione: <<Che altro posso fare adesso che capisco il problema del cliente?>>, si risponde spesso con l'affermazione: <<Continua a riflettere a livelli più profondi, oppure adotta alcune più attive dinamiche confrontanti di auto-scoperta e immediatezza>>. E' in questo stadio intermedio della relazione di counseling tra il rispondere e il facilitare l'azione che sperimentare nuovi modi di esprimere se stessi può condurre a scoperte che servono da base per cambiamenti del comportamento.

Il processo di counseling che, una volta stabilite sicurezza e accettazione, non riesce a stimolare nel cliente più profondi livelli di sperimentazione e comprensione di sé, spesso manca di direzione. In aggiunta all'immediatezza confrontante e all'accuratezza dell'empatia avanzata, il counselor può usare le sue capacità di stimolazione per dare maggiore impeto e direzione all'esplorazione del cliente. La stimolazione a sperimentare e coinvolgersi più profondamente spesso porta direttamente il cliente a risoluzioni emozionali del problema che sta esplorando.

Gli approcci della Gestalt hanno molto da offrire nel promuovere la consapevolezza del cliente per mezzo di metodi che enfatizzano il qui e ora, l'auto-confronto non verbale e la consapevolezza sensoriale. La creazione di esperimenti è un metodo primario dell'approccio della Gestalt per stimolare consapevolezza, esperienza e scoperta nel cliente. Questo articolo si concentra sull'uso degli esperimenti nel counseling per sviluppare comprensioni basate sull'esperienza.

Sperimentare

Lo sperimentare è “testare” modi di essere che spesso comportano il mettere in atto quello di cui uno stava parlando. Il counselor mette creativamente in scena esperimenti improvvisati allo scopo di stimolare l’esplorazione. E’ possibile creare fantasie rilevanti, drammatizzare particolari caratteristiche del cliente, ripetere un comportamento specifico, esagerare, o mettere parti del sé in dialogo tra di loro. I clienti vengono incoraggiati a confrontare i loro problemi personali grazie a un esperimento del qui e ora, a sperimentarsi il più pienamente possibile, in effetti a *fare* ciò di cui stavano parlando. L’azione è dal vivo, emozionalmente orientata, con il finale aperto.

Mettendo in scena l’esperimento il counselor agisce da catalizzatore per un’esplorazione e un cambiamento che altrimenti potrebbero non verificarsi. Quando mette in scena un esperimento il counselor non stabilisce il punto finale del processo, piuttosto ne condivide il controllo e l’osservazione con il cliente. Le risoluzioni saranno diverse a seconda dell’unicità della situazione e delle risorse del cliente. Spesso questa creazione di esperimenti arricchisce il counseling e conduce il cliente a significative scoperte personali e cambiamenti.

Un gran numero di esperimenti che possono usati nel counseling sono raccolti nella crescente letteratura sull’uso degli approcci della Gestalt nel counseling. Esperimenti di consapevolezza possono venire creati in una varietà di modalità diverse, come linguaggio, movimento, comportamento non verbale, o processo corporeo. Fantasie e dialoghi con la sedia vuota sono due importanti metodi di sperimentazione per affrontare conflitti interpersonali e intrapersonali. Qui sotto troverete esempi del modo in cui tali esperimenti vengono implementati.

Gli esperimenti con il linguaggio vengono adottati per far concentrare i clienti sulla loro scelta delle parole e sul modo in cui tale scelta influenzi l’esperienza che hanno di loro stessi. Ad esempio, un semplice esperimento viene effettuato da un counselor che chiede alla cliente si sperimentare con la personalizzazione di un pronome.

Cliente: Stavolta alla festa è stato diverso.

Counselor: Cosa era diverso?

Cliente: Era più divertente e allegro. Non così noioso.

Counselor: Ho un suggerimento. Se vuole, provi a dire “io”, invece di “era”.

Cliente: Va bene. Io ero più divertente e allegra. Non ero così noiosa.

Counselor: Come si sente dicendolo?

Cliente: Contenta. Ero davvero più eccitante.

Gli esperimenti di dialogo sono efficaci nel facilitare la soluzione dei conflitti interiori. In un conflitto, due parti della persona sono in opposizione e nel dialogo ciascuna parte occupa una sedia diversa. Il dialogo serve ad aumentare la consapevolezza dei sentimenti e delle esperienze di ciascuna parte e di come esse si relazionano tra di loro, allo scopo di promuovere una risoluzione. Dalla scoperta del dialogo che soggiace al conflitto, il cliente ha l’opportunità di integrare gli opposti punti di vista. Nell’esempio qui riportato, il counselor inizia un esperimento con un cliente che sta cercando di decidere se proseguire o meno gli studi.

Cliente: Non so se proseguire gli studi, oppure trovarmi un lavoro. Proprio non riesco a decidere.

Counselor: Lei è diviso tra l’università e il lavoro. Proviamo qualcosa. Sembra che lei abbia due lati... una parte che vuole continuare a studiare e una parte che vuole lavorare. Lasciamo che le due parti si parlino. Le va di provare questa cosa? Quale lato sente di più in questo momento?

Cliente: Va bene. Mi sento più il lato che vuole un lavoro.

Counselor: Si descriva da quella sedia. Che tipo è? Cosa vuole?

(P1): Sono la parte che vuole un lavoro. Sono estroverso e amo le sfide.

Counselor: Adesso cambi posto e faccia l’altro lato. Com’è?

(P2): Sono prudente e ben preparato. Voglio essere sicuro, avere la sicurezza di una laurea.

Counselor: Cosa dice all’altra parte?

(P2): Non fare lo stupido. Non mettere a repentaglio il tuo futuro. Come sai che quel lavoro si svilupperà in qualcosa di importante?

(P2): Sono stanco e stufo di aspettare. Voglio mettermi alla prova. Il lavoro mi piace e mi piace la libertà di avere soldi.

Counselor: E' consapevole di quello che sta facendo con le mani e le braccia?

(P1): No

Counselor: Faceva così. (Il counselor imita il movimento di spingere via.) Lo faccia ancora.

(P2): Sono stanco della tua pesantezza. Voglio essere libero.

Counselor: Continui il dialogo. Cosa dice l'altra parte?

Il dialogo continua finché i due lati non si ascoltano e generano una soluzione soddisfacente. Oltre a iniziare il dialogo, il counselor dirige l'attenzione del cliente alle espressioni non verbali e gli chiede di sperimentare con questo durante il dialogo.

Gli esperimenti con la fantasia servono ad aiutare i clienti ad utilizzare la totalità delle loro risorse, incluse le capacità intuitive e non razionali. Ad esempio, un'identificazione fantastica con una persona diversa può portare alla scoperta di somiglianze. Quando una relazione è basata su differenze immaginarie, questo può aiutare a migliorare la comprensione. Nell'esperimento, il counselor suggerisce al cliente di diventare l'altro, di vedere il mondo dal suo punto di vista, di immaginarsi come sia essere quella persona.

In questi esperimenti il cliente viene invitato a provare certi comportamenti e vedere cosa sperimenta. L'essenza di questo approccio consiste nel counselor che dirige il cliente a fare qualcosa per poi chiedergli cosa sta sperimentando. Chiedendo al cliente di esprimere e recitare situazioni, invece che solo parlarne, questo approccio integra intuizioni comportamentali e fisiologiche. Il cliente, a questo punto, riflette sulle intensificate esperienze interiori generate dall'attività espressiva e, utilizzando tutte le sue attuali risorse, è in grado di comprendere nuove possibilità di scelta e azione. Il counselor promuove il processo fornendo feedback sul comportamento non verbale che osserva. La combinazione tra l'intensificata esperienza interiore del cliente e le osservazioni comportamentali del counselor costituiscono i dati che permettono l'evoluzione dell'esperimento.

La sicurezza del counselor nella propria capacità di gestire il nuovo materiale man mano che emerge è cruciale per la facilitazione dell'esperimento fino al completamento. Iniziare un esperimento richiede da parte del counselor la disponibilità a rischiare di essere più attivo. Gli allievi riportano che rispondere empaticamente come counselor li fa sentire più sicuri, mentre usando gli esperimenti della Gestalt devono prendersi il rischio di iniziare, dirigere e creare assieme ai clienti. In questo stadio di stimolazione i counselor devono spingere attivamente i clienti a concentrarsi sulle loro esperienze e incoraggiarli a esplorare l'ignoto.

Per dare maggiore chiarezza all'esperimento è utile farlo contrastare con prove comportamentali. Nelle prove comportamentali counselor e cliente partono da un'idea di quale dovrebbe essere il comportamento ideale del cliente e usano il gioco di ruolo per raggiungere l'obiettivo. In effetti, il counselor può segmentare le competenze e ricompensare le successive approssimazioni. In aggiunta, il counselor può modellare il comportamento. Così, in una prova comportamentale, la performance totale da raggiungere viene identificata dal counselor che poi la spezza in passi più piccoli allo scopo di facilitare il conseguimento dell'obiettivo mutualmente stabilito.

La sperimentazione, invece, si serve del gioco di ruolo per scoprire qualcosa. E' un processo evolutivo che cresce su se stesso. Counselor e cliente non mirano a un obiettivo specifico, ma piuttosto creano e cercano di scoprire qualcosa di nuovo man mano che l'esperienza del cliente si dispiega. Un esperimento è designato ad accrescere la consapevolezza e la profondità dell'esperienza del cliente. Il focus è su una più profonda esplorazione del proprio mondo interiore e sull'espressione di tale mondo, piuttosto che sul conseguimento di una specifica abilità comportamentale relativa alla situazione. Il ruolo del counselor in un esperimento è di accentuare l'espressione e dare feedback su quello che osserva allo scopo di ampliare la

consapevolezza e approfondire l'esperienza del cliente. In questo differisce dal ruolo nelle prove comportamentali, durante le quali il counselor dà dei feedback allo scopo di ricompensare una particolare performance, modellando così il comportamento.

Le prove comportamentali sono più adatte alla fase di pianificazione dell'azione del counseling, dove il cambio di comportamento viene diretto, messo in pratica e conseguito. L'esperimento, invece, viene iniziato in una fase di stimolazione intermedia del counseling allo scopo di incoraggiare nel cliente esperienze più profonde e consapevolezza di nuove possibilità.

Teoria

Sebbene gli esperimenti vengano creati dal materiale unico fornito dall'esperienza del cliente e dalle osservazioni del counselor, essi seguono un comune set di principi che sono alla base della teoria della Gestalt. Il primo principio che guida la conduzione degli esperimenti è che il cambiamento avviene in persone che cambiano per diventare quello che già sono, piuttosto che quello che non sono. Questa accettazione di ciò che "è" incoraggia l'esplorazione del cliente e una più profonda esperienza dei sentimenti scoperti. L'altro principio importante è che una volta che uno accetta dov'è, si verifica un naturale processo di cambiamento. *Polster and Polster (1976)* definisce questo il principio "una cosa segue l'altra". Assieme, questi due principi costituiscono una "fede nell'organismo" che libera il counselor dal dover far accadere qualcosa e gli/le permettono di concentrarsi su quello che *sta* accadendo. Il terzo principio è che l'esperimento viene messo in scena allo scopo di favorire la scoperta di informazioni che non sono ancora presenti nella consapevolezza.

La Gestalt, in aggiunta a questi tre principi della sperimentazione, offre un gran numero di altri concetti teorici specifici sul funzionamento umano e l'esperienza soggettiva che fungono da cornice per la sperimentazione creativa.

Il seguente diagramma, chiamato ciclo di contatto, rappresenta la visione della Gestalt del funzionamento umano.

Consapevolezza → Eccitazione → Azione → Contatto

Gli individui sono in un continuo processo di consapevolezza. La consapevolezza conduce a un incremento nel livello generale dell'eccitazione e questo mobilita l'azione. L'azione viene eseguita per fare contatto con un oggetto scelto dall'ambiente. Ad esempio, una persona che in un determinato momento diviene consapevole di un bisogno di affetto genera una certa eccitazione che la porta all'azione di cercare e richiedere quello che desidera. Il contatto viene sperimentato nel processo di essere abbracciato, o lodato da un altro.

Questo ciclo di contatto può essere interrotto in molti modi. Una persona può bloccare la consapevolezza delle informazioni sensoriali interne o esterne, come nel caso di una cliente che era incapace di sperimentare sentimenti di eccitazione sessuale. L'esperienza sensoriale desensibilizzata può essere portata nella consapevolezza grazie a un esperimento incentrato sul processo corporeo. Concentrandosi sulle contratture muscolari e la fiocchezza dei messaggi dei sensi, il cliente è lentamente in grado di riacquistare una piena consapevolezza sensoriale.

Una forma più comune di interferenza con la consapevolezza si trova nel modo in cui i clienti indirizzano la loro attenzione. Ad esempio, un cliente può evitare di sentire l'ansia selezionando di non prestare attenzione alla tensione muscolare nello stomaco e nelle braccia. Un esperimento nel quale al cliente viene chiesto di concentrarsi su quello che sta accadendo dentro di lui può portare questa informazione nella consapevolezza, aiutandolo ad avere un'esperienza più vera di se stesso.

In aggiunta a questi due metodi per evitare la consapevolezza, la teoria della Gestalt identifica tre meccanismi di inibizione dell'azione. Essi sono introiezione, retroflessione e proiezione. Un introietto è un

valore, o un atteggiamento che governa il comportamento di una persona, sebbene essa non si attribuisca quella credenza. Di solito vengono acquisiti dall'ambiente senza che i valori vengano realmente integrati nel sé. Affermazioni come "I ragazzi non piangono", o "Le ragazze non devono arrabbiarsi" sono esempi di semplici introietti.

La retroflessione è trattenere, o rivolgere l'attività contro il sé. Strizzare gli occhi per trattenere le lacrime, strozzare la gola per trattenere la rabbia, serrare la mascella sono tutte forme muscolari di retroflessione che inibiscono l'espressione autentica. La retroflessione appare anche quando i clienti riportano di fare cose a loro stessi, tipo rimproverarsi, tirarsi indietro e mettersi pressione. Ad esempio, un cliente è arrabbiato con qualcuno e se la prende con se stesso invece di trovare un modo accettabile di agire sui suoi sentimenti.

Nella proiezione gli individui attribuiscono aspetti sconosciuti di loro stessi ad altri e diventano molto sensibili all'apparizione di tali attributi nel prossimo. Un esempio di proiezione, così come viene originariamente intesa nell'approccio della Gestalt, è il cliente che pensa che gli altri lo considerino disonesto mentre in realtà è lui che sente di non essere all'altezza dei propri standard di onestà.

Questi tre meccanismi... introiezione, retroflessione e proiezione... vengono usati per interferire con l'azione. La persona che è consapevole di desiderare affetto, o vicinanza, ma è in conflitto su questo, potrebbe interferire dal cercare un contatto dicendosi: "Le persone forti non hanno bisogno degli altri" (introiezione); o serrando i muscoli e confortandosi (retroflessione); o immaginando che gli altri li vedano troppo soli, o bisognosi (proiezione). L'atto di interferire con l'azione crea l'esperienza del conflitto. La risoluzione si raggiunge integrando la resistenza e la tendenza all'azione.

Lavorando in gruppo con una persona sulla questione del desiderio di affetto e vicinanza, il counselor potrebbe chiedere al cliente di sperimentare con la polarità dello stare vicino e lontano. Questa polarità rappresenta la tendenza all'azione (desiderio di vicinanza) e l'interferenza con tale tendenza (tenersi a distanza). Al cliente viene chiesto di avvicinare un membro del gruppo e sperimentare in modi verbali e non verbali l'atto di avvicinarsi restando consapevole del suo livello di disagio. Quando è diventato consapevole di alcuni dei modi nei quali si impedisce di avvicinarsi, gli si chiede di fissare il confine della vicinanza che va bene per lui. L'enfasi è sul fargli prendere la responsabilità di quanto vicino vuole essere. Una volta che si è dato un limite, il cliente è libero di oltrepassare il confine, se si sente a proprio agio.

Gli esperimenti esplorano punti del ciclo di contatto in cui una persona è bloccata. Scarsa consapevolezza sensoriale, elusione e conflitto possono essere esplorati facilitando il movimento del cliente lungo il ciclo di contatto. Il counselor usa la conoscenza della desensibilizzazione, l'applicazione di consapevolezza, introiezione, retroflessione e proiezione per strutturare esperimenti coi quali accrescere la consapevolezza del cliente su cosa lui/lei sta sperimentando e come funziona.

Gli esperimenti della Gestalt si possono usare sia con gli individui che in un gruppo. Questo metodo è particolarmente appropriato da usare con persone che hanno funzioni dell'ego relativamente forti e intatte. Imitare gli altri e in questo modo sperimentare nuovi modi di essere può accrescere il loro funzionamento. E' possibile che non tutti i clienti siano subito pronti a fare uso degli esperimenti e il counselor è chiamato a introdurre gradualmente questa nuova forma di esplorazione. Ad esempio, per un nuovo cliente un esperimento con il linguaggio può essere meno minaccioso di un dialogo. Gli esperimenti possono essere usati con tutti i gruppi di età, ma il counselor deve essere sensibile alle capacità del cliente. Ad esempio, la fantasia funziona bene con i bambini piccoli, mentre il riappropriarsi delle proiezioni funziona bene con gli adulti. Le risposte dei clienti a questo intero approccio, o a un esperimento in particolare variano a seconda della loro resistenza al cambiamento e della loro disponibilità ad assumersi la responsabilità del proprio comportamento. L'attitudine del counselor deve sempre essere quella che induce un ambiente libero dal fallimento, che si serve dell'umorismo per sostenere e promuovere il coinvolgimento del cliente. Usando gli esperimenti della Gestalt, i clienti si prendono il rischio di provare nuovi modi di essere e di sviluppare comprensioni basate sull'esperienza.