

Relazione sul workshop esperienziale “In gruppo è meglio” condotto dalla dott.ssa Rosella De Leonibus, Perugia, 10 ottobre 2017

Questa iniziativa è stata svolta in occasione della terza edizione di Psicologia Umbria Festival, durante la quale psicologi e psicoterapeuti hanno aperto le porte dei loro studi, per promuovere la cultura del benessere psicologico anche al di fuori dell’ambito clinico. Il tema del workshop è stato “il gruppo” nell’ottica della Gestalt Therapy, secondo la quale “Il tutto è più della somma delle singole parti”.

Tale orientamento privilegia il contatto interpersonale, lavorando sul “qui e ora”.

A COSA SERVE IL GRUPPO?

Come ricordano i filosofi, l’uomo è, per sua natura, un animale sociale, il quale ha necessità del contatto con l’altro per sentirsi un individuo significativo e per soddisfare il suo bisogno di appartenenza: infatti, l’essere escluso è una delle sofferenze maggiori. Il gruppo è un piccolo universo, una palestra di vita che permette all’uomo di acquisire delle life skills, ovvero competenze di base, come la consapevolezza di sé, la capacità di comunicare efficacemente, la capacità di gestire le emozioni, il problem solving. Esso aiuta l’individuo a conoscere se stesso, attraverso il feedback che gli restituiscono gli altri: esercita la funzione di specchio, in cui ci si confronta nel gioco delle differenze.

Anche a livello scientifico, nell’ambito delle neuroscienze, con la scoperta dei neuroni specchio è stato dimostrato quanto l’uomo sia portato per le relazioni. Strutturalmente il nostro cervello è predisposto a empatizzare con gli stati d’animo dell’altro: durante questo processo il centro dell’Io si sposta dalla sua individualità alla linea di confine e di contatto con l’altro.

All’interno del gruppo si innescano varie dinamiche, infatti rappresenta un mix di cooperazione e competizione, in cui sono co-presenti potere e amore. Se da un lato il gruppo soddisfa il bisogno di appartenenza dell’uomo, dall’altro si può anche verificare un processo di esclusione, o di difficile inclusione, soprattutto con l’integrazione di nuovi membri.

Durante il workshop è stato chiesto a tutti i partecipanti di scegliere un oggetto significativo che li rappresentasse e di condividere aspetti della loro vita legati ad esso. Successivamente c’è stata una suddivisione in sottogruppi, ognuno dei quali doveva creare con i propri oggetti un’opera d’arte e darle un titolo. Ogni sottogruppo ha poi spiegato agli altri le dinamiche sottostanti che hanno portato alla composizione finale e ha svolto esercizi sotto la guida della psicoterapeuta.

Il gruppo si è quindi ricomposto in un esercizio finale che privilegia il contatto reciproco ed è emersa quella che è la forza dello stesso: persone in partenza sconosciute hanno potuto rispecchiarsi negli altri dopo una condivisione di frammenti della propria vita.

Alessandra Castellani Mencarelli, Veronica Bartolini, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell’Università degli Studi di Perugia, presso l’Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®