

Il corso si propone di fornire gli strumenti essenziali della metodologia gestaltica originale, attraverso un programma TEORICO, PRATICO-CLINICO e di SUPERVISIONE.

La terapia gestaltica è una metodologia che in origine si è strutturata con lo scopo di aiutare le persone a riscoprire la naturale tendenza al benessere basata sulla capacità di auto sostegno e sul buon funzionamento dell'organismo che conducono e alla realizzazione di Sé.

Per questo l'acquisizione di tale metodologia è utilizzabile in ambito sia professionale che personale, da chi è coinvolto in professioni che implicano una relazione d'aiuto.

Tra gli argomenti teorici trattati

- ⊗ Origini storico-filosofiche
- ⊗ Concetti introduttivi
- ⊗ Rapporto Individuo-Ambiente
- ⊗ Cicli di contatto e interruzioni al contatto
- ⊗ Relazione dialogica

Metodologie didattiche

- ⊗ Elementi di teoria
- ⊗ Attenzione al processo di gruppo e lavoro individuale nel gruppo
- ⊗ Dimostrazioni e lavori esperienziali
- ⊗ Pratica in sottogruppi con supervisione

Principi teorici e obiettivi

Gestalt Intensive Training 2007/08

Corso annuale di formazione sulla
Metodologia della Gestalt

Principi Teorici

La Psicoterapia della Gestalt è tra quelle terapie, di recente concettualizzazione, che restituisce un senso di integrazione descrivibile come una sensazione di maggiore radicamento, derivante dalla capacità di stare in contatto con l'ambiente che ci circonda. Una delle modalità con cui questo si verifica è il porre particolare attenzione all'elemento dell'autenticità verso se stessi e nelle relazioni con gli altri. Queste relazioni tornano quindi ad essere nutrenti sulla base del riconoscimento e del rispetto della nostra e altrui unicità come individui e della reciproca capacità di funzionare adeguatamente. La Psicoterapia della Gestalt si riferisce ad alcuni principi che descrivono l'essenza di questo processo.

Questi principi, di seguito descritti, rappresentano anche un visione esistenziale o, come amano dire molti gestaltisti, una filosofia di vita, nonché il principio ispiratore del nostro modo di fare terapia e formazione. Lo scopo principale è quello di promuovere ed incoraggiare ogni individuo ad onorare la vita riscoprendo e rispettando la propria ed altrui diversità, e di trasformare in preziosa eredità le esperienze difficili presenti in ogni percorso esistenziale.

IL DIRITTO ALLA DIVERSITÀ: Il profondo rispetto per l'individuo, per come egli o ella è veramente, considerando le preziose differenze che fanno di ognuno un essere unico e con il diritto di vivere il più possibile assecondando le proprie inclinazioni, con libertà e responsabilità.

QUI E ORA: L'importanza di essere aperti e autentici, stando in ciò che è nel presente; ogni emozione vera, pensiero o sentimento, offrono infatti opportunità (quando c'è sufficiente autosostegno e/o fiducia nell'ambiente), di esprimersi per ciò che si è realmente, superando così le esperienze dolorose, la più frustrante delle quali è quella di non essere stati accettati per come si è.

IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO: Il meraviglioso principio gestaltico per cui ogni organismo in origine ha un buon funzionamento e che ognuno di noi si orienta naturalmente verso il benessere, avendo in dotazione fin dalla nascita, gli strumenti necessari per soddisfare i propri bisogni ed autorealizzarsi.

ATTENZIONE AL PROCESSO: Attenzione, focalizzazione e supporto al processo, che è il personale modo di funzionare, vivere, imparare e divenire consapevoli, in accordo con i propri desideri e con le scelte che ognuno di noi fa per se stesso, ricordando che solo tu sai di che cosa hai realmente bisogno e che nessuno può sostituirsi o interpretare l'esperienza di qualcun altro.

ATTEGGIAMENTO FENOMENOLOGICO: La capacità di essere nel mondo tenendo presente che la propria esperienza e percezione della realtà rispondono ad un principio soggettivo, che è valido per se stessi, può essere condiviso e confrontato, ma non è "assoluto". Ognuno di noi infatti elabora la propria esperienza di Sé e del mondo in funzione dei propri bisogni, della propria storia e della propria personale percezione, che funzionano da filtro, come griglia interpretativa: la consapevolezza dell'insieme di questi elementi, in relazione ad un contesto specifico, costituisce la base di un atteggiamento fenomenologico.

• **IL CONCETTO DI RESPONSABILITÀ:** La responsabilità che ognuno di noi ha verso se stesso e nelle relazioni con gli altri, consapevoli del fatto che solo mostrando coraggiosamente chi si è realmente, qui, nel presente, può avvenire il contatto, ovvero la possibilità di incontrarsi nel rispetto delle differenze, che celebrano la nostra e l'altrui individualità.

• **CONDIVISIONE:** L'importanza di condividere la propria esperienza con altri esseri umani, una specie di dono che le persone possono farsi vicendevolmente con l'obiettivo di collaborare, ricordando Perls che diceva che possiamo essere felici solo se siamo tutti un po' più felici.

• **IMPEGNO:** Il continuo sforzo alla ricerca della consapevolezza su se stessi e i propri bisogni, il che implica l'impegno di vivere secondo le proprie scelte e in accordo con chi realmente siamo, superando i giudizi e le categorie e adoperandosi per contribuire alla costruzione di un mondo in cui sia spazio per tutti.

• **RELAZIONE DIALOGICA:** L'incontro con l'altro è possibile solo in una relazione Io-Tu, dove l'elemento gerarchico scompare per fare spazio al contatto autentico tra due esseri umani.

Obiettivi e strumenti

Il lavoro è organizzato per fornire strumenti di intervento ai partecipanti che abbiano già esperienze di lavoro e/o di training nell'ambito delle relazioni d'aiuto e discipline correlate.

• I partecipanti lavoreranno come clienti e saranno invitati all'interazione nel gruppo mantenendo un livello minimo di difensività.

• Oltre ad avere la possibilità di osservare i trainer e gli assistenti lavorare come terapeuti nel gruppo, i partecipanti si sperimenteranno a propria volta nell'utilizzo delle tecniche apprese.

• Verrà inoltre richiesto di mantenere un adeguato livello di apertura alle osservazioni e alla supervisione sul lavoro svolto, di cimentarsi nell'esperienza pratica e di sviluppare, durante il corso, una buona base di conoscenza teorica della Teoria e Metodologia Gestaltica secondo il modello che verrà proposto.

• Durante il week end di formazione il gruppo verrà inoltre suddiviso in piccoli gruppi, dove i partecipanti si alterneranno nei ruoli di terapeuta, cliente e osservatore, sotto la supervisione diretta dei trainer e/o degli assistenti.

Obiettivi del corso: Lo sviluppo di abilità di osservazione e focalizzazione del processo, al fine di incrementare gli strumenti di lavoro come operatori orientati gestalticamente.

Costruire un modello che aiuti ad integrare le conoscenze e le tecniche mutate da altri orientamenti terapeutici, con il modello di Gestalt Therapy proposto.

Scoprire e sviluppare uno stile personale di intervento terapeutico e/o di sostegno.