

SVILUPPO PERSONALE; esperienza base nella formazione dell'animatore di Guido Contessa (1979)

-

1-Cenni storici.

Il primo od uno dei principali centri per lo "sviluppo personale" nel mondo é l'Esalen Institute (Big Sur, California). Quando fu fondato nel 1962 segnò una svolta nella psicologia, nella pratica sociale e nella cultura del mondo occidentale. Oggi Esalen può essere considerato un crocevia, un passaggio obbligato fra le precedenti e le attuali pratiche di cambiamento individuale.

Il principale e riconosciuto teorico ispiratore delle pratiche di sviluppo personale é A.Maslow, il quale studiò il problema della motivazione umana, identificando, fra le altre, quella della autorealizzazione.

Secondo questo autore la autorealizzazione sarebbe un processo di decondizionamento culturale ed insieme un processo di sviluppo del potenziale umano. Fattori culturali ed ambientali unitamente a fattori personali intrapsichici, portano gli individui a limitare sé stessi, a strutturare comportamenti disfunzionali o insoddisfacenti per sé e per gli altri, a vivere le relazioni interpersonali e sociali in maniera passiva, difensiva o distruttiva.

I gruppi di sviluppo personale, noti anche col nome di "gruppi del Potenziale Umano" o "gruppi d'Incontro", si propongono di aiutare le persone nel loro processo di decondizionamento e di sviluppo.

I gruppi di sviluppo personale o gruppi di Incontro hanno almeno altre due ascendenze significative:

J.L.Moreno ed il National Training Laboratory (NTL) del Maine.

J.L.Moreno per primo, fin dal 1912, parlò di incontro e di rapporto interpersonale, ed avviò sulla rivista "Daimon" una serie di riflessioni sul rapporto "IO-TU" insieme a M.Buber, che sviluppò in seguito questo concetto in seno alla filosofia esistenzialista. Sempre nel secondo decennio del secolo Moreno sperimentò per primo, qualcosa di simile a ciò che noi oggi definiamo animazione. Nei giardini di Vienna i bambini venivano invitati a drammatizzare il loro rapporto con la natura ed a scambiarsi, al termine di uno spettacolo, addirittura i genitori. Moreno continuò le sue ricerche sull'incontro e lo sviluppo personale mediante tecniche educative e terapeutiche, come le sociometria e lo psicodramma.

E' proprio traendo ispirazione dalle tecniche di Moreno e dalle ultimissime esperienze di K.Lewin, loro maestri, che L.Bradford, R.Lippit e K.Benne svilupparono la notissima tecnica del T-group, il tempio della quale, é tuttora il NTL di Bethel nel Maine (USA). Il T-group (abbreviazione di Sensitivity training group) é una tecnica di addestramento della sensibilità, che consente lo sviluppo del potenziale-sensibilità, in ordine alle relazioni interpersonali ed alle tecniche di gruppo.

Fino agli anni Sessanta tutta la pratica di cambiamento individuale e sociale, prima negli USA e poi in Inghilterra ed in Francia é stata largamente influenzata dalle esperienze di Moreno e del NTL. Con l'apertura di Esalen (non a caso collocato sulla west coast) questi filoni furono amalgamati con le discipline del corpo, in parte di provenienza orientale (yoga e zen) in parte di ispirazione reichiana.

In Europa si é diffusa negli anni Sessanta la metodologia dei gruppi, prima con W.Bion, M.Jones, R.Laing, D.Cooper e subito dopo in Francia con Enriques, M.Mannoni, Jean Oury ed altri. In Italia nel 1968 é stato fondato il primo e più importante centro per la ricerca e la formazione con la metodologia di gruppo (Irips-Milano). Dal 1961 al 1972 l'Europa e l'Italia sono state attraversate soprattutto da problemi politici ed ideologici che portavano a guardare con sospetto le pratiche del corpo, in quanto troppo personali. Solo dopo il '72-'73, prima a seguito delle riflessioni del movimento delle donne, ora in parallelo col rinato interesse per il privato, l'impostazione di Esalen ha cominciato a diffondersi anche in Europa ed in Italia.

2. Obiettivi e contenuti del Gruppo di Incontro.

Obiettivi principali del gruppo d'incontro sono lo sviluppo del potenziale personale o l'aumento della sensibilità relazionale.

Il primo obiettivo nasce dalla constatazione che gli individui hanno delle enormi potenzialità represses o rimosse, e dunque sono scarsamente consapevoli sia delle loro potenzialità sia dei problemi che sorgono dalla loro repressione o rimozione. Quali potenzialità? L'uomo ne ha di enormi, molte delle quali ancora inesplorate dalla stessa scienza. Una potenzialità poco evoluta è quella della espressività. Abituamente restringiamo i nostri ambiti espressivi alla comunicazione verbale e logico-razionale, trascurando o non essendo coscienti di tutta l'espressività non-verbale: il gesto, il tatto, la mimica, la postura, il corpo, lo sguardo, il segno grafico. Molti individui fanno scarso uso di questi mezzi espressivi; moltissimi ne fanno un uso inconsapevole; quasi nessuno sa leggere ed interpretare la espressività non-verbale dell'Altro. Un'altra potenzialità inespressa è quella creativa. Inserito come è ora nella civiltà di massa, spesso l'individuo non sa uscire da comportamenti omologati e standardizzati; non sa fare uso del pensiero

divergente; non sa inventare la vita; non sa creare, ma solo ripetere. L'individuo è connotato da una intrinseca diversità, che lo rende unico anche se simile a milioni di altri individui; ma questa diversità o non riesce ad esprimersi o si esprime attraverso la violenza e la distruttività. Ciascuno ha in sé la possibilità di essere creativo, cioè di agire nella vita, nei rapporti, nel lavoro, in maniera diversa ed originale, unica.

Una terza potenzialità latente è quella della socialità. Ogni uomo, nella sua unicità e diversità, ha dentro di sé una spinta ad associarsi ad altri, a far parte di una totalità, naturale e sociale. L'individuo può aggregarsi, collaborare, partecipare, condecidere o lottare per qualcosa, purché prenda coscienza del fatto che ciò è una possibilità oltre che un desiderio. Espressività, creatività, socialità sono solo tre potenzialità che l'uomo può sviluppare, senza limiti, purché diminuisca i suoi condizionamenti culturali, psicologici, purché diventi consapevole del suo potenziale.

Il gruppo di sviluppo personale o di incontro, è un'occasione che facilita questo processo.

Naturalmente sappiamo che il decondizionamento hanno anche una base materiale. Cioè che essi sono possibili laddove le condizioni di vita, politiche ed economiche, lo consentono. Esiste tuttavia una relazione reciproca fra coscienza e condizioni materiali: le seconde influenzano la prima, ma questa è una delle basi per il loro cambiamento.

Il secondo obiettivo del gruppo d'incontro è l'aumento della sensibilità relazionale. Lo sviluppo personale non è possibile al di fuori del rapporto con gli altri. Il nostro essere noi stessi avviene mediante il confronto e lo scambio. Dalla prima relazione madre-bambino a quella del gruppo di pari fino al rapporto individuo-società, l'uomo cresce, si identifica e si evolve per successive relazioni. Alla base della espressività e della creatività c'è un rapporto o un insieme di rapporti con gli altri e con la realtà circostante. Una condizione essenziale per la autorealizzazione è la capacità di essere individui unici ed originali, unite alla capacità di porsi in rapporto con gli altri e con la realtà.

Questa capacità di relazione necessita di molta sensibilità. Questa comprende la disponibilità ad aprirsi, ad ascoltare, ad interpretare, a comunicare, a provare emozioni e sentimenti. Senza questa sensibilità, ogni rapporto diventa impossibile, falso o perverso.

"Sentire" gli altri non significa necessariamente avere con tutti relazioni positive ed amichevoli: anche il conflitto è un rapporto, così come anche l'antipatia e l'odio sono sentimenti. Avere una sensibilità relazionale significa essere coscienti del proprio modo di stare con gli altri, dei propri sentimenti, dei propri problemi; ma anche essere coscienti del comportamento, degli atteggiamenti, dei sentimenti e dei problemi altrui. Il gruppo d'incontro è un'occasione che facilita questa presa di coscienza. *

3-Metodologia e ruoli

Il gruppo di incontro si basa anzitutto sulla metodologia del gruppo. Un piccolo gruppo che diventa "sala degli specchi" (Moreno) in cui ciascuno si vede riflesso negli altri; che diventa una microsocietà, con regole e dinamiche proprie; che diventa uno spazio di ricerca e sperimentazione collettiva. Un gruppo che non soffoca l'individuo, ma lo amplifica, rendendolo consapevole e responsabile, attore di ogni evento che si verifica; ed offrendogli la possibilità di avere rapporti autentici con altri individui. Naturalmente il metodo del gruppo non dà benefici se il gruppo non è vissuto dal di dentro, con un ampio e profondo coinvolgimento personale. Il gruppo d'incontro è anzitutto un'esperienza, diretta ed anzitutto emotiva. Per questo il metodo prevede che i partecipanti siano aiutati a prendere contatto coi propri sentimenti, cercando di vivere in prima persona tutto ciò che accade "qui ed ora" nel gruppo. Il gruppo infatti è un'occasione di relazioni interpersonali e plurime che possono essere sperimentate nella profondità ed autenticità del vissuto presente di tutti i membri del gruppo. Il passato è dentro i singoli individui e si condensa nel loro comportamento "qui ed ora"; l'esterno non è vivibile se non come fantasia o progetto collettivo.

Il gruppo è il contenitore di tutto lo spazio ed il tempo degli individui, e solo ciò che accade nel presente è "cultura" collettiva.

L'altro pilastro del gruppo d'incontro è la non-strutturazione. Solo l'orario è previsto, è strutturato; insieme al ruolo del conduttore. Sensazioni, sentimenti, dinamiche, relazioni, riflessioni emergono dal gruppo e dagli individui in modo naturale, senza possibilità di previsione e senza forzatura.

Al punto che il gruppo inizia con una forte "delusione delle aspettative" dei partecipanti che, seppure inconsciamente, si attendono una guida, una struttura rassicurante. Invece il gruppo inizia nel vuoto, nell'incertezza, nel vuoto imprecisato. Questo stadio iniziale è il necessario avvio del decondizionamento, l'innescò indispensabile per creare in ciascuno un atteggiamento di ascolto, di riflessione e di autoanalisi. E' dall'ansietà iniziale, favorita dalla destrutturazione, che ha inizio il lento cammino di attenzione dentro di sé e dentro il gruppo. In una situazione di totale libertà, l'individuo sperimenta la sua impotenza ed i suoi condizionamenti, ne prende coscienza e ne sperimenta le soluzioni.

I partecipanti sono invitati ad ascoltarsi dentro e ad ascoltare, ad osservare, a cercare nel profondo della propria sensibilità quegli strumenti che possono consentire una nuova strutturazione, questa volta autogestita

e collettiva, invece che individuale ed imposta.

Infine il metodo poggia sugli esercizi proposti dal conduttore. Quando questi lo ritiene utile per facilitare la presa di coscienza e lo sviluppo degli individui, propone esercizi, giochi, azioni di tipo verbale o non-verbale, corporeo o drammatico, espressivo o creativo. Proposte che aiutino a scoprire la dimensione rimossa o repressa; che condensino una situazione emotiva; che agevolino la sperimentazione di nuove potenzialità. Abbiamo che oltre al tempo, solo il conduttore o facilitatore o trainer, è un elemento strutturato. Nel senso che il gruppo sa che egli si fa carico della responsabilità dell'esperienza; conosce alcune tecniche; ha un training personale precedente. Tuttavia il conduttore non ha già una strada, una risposta per tutto: egli vive le stesse situazioni del gruppo, con un ruolo di confine, sempre oscillante fra il dentro ed il fuori del gruppo. Anche per il conduttore, il gruppo d'incontro è un'esperienza da vivere "qui ed ora", alla continua ricerca del suo potenziale e della sua sensibilità.

4-Gruppi d'incontro e formazione dell'animatore.

Quanto già detto dovrebbe far dedurre immediatamente le ragioni per cui la formazione di un animatore necessita di una o più esperienze come il gruppo d'incontro. Non si tratta di un lavoro sulle conoscenze dell'animatore o per l'aumento delle sue capacità tecniche. Si tratta però di un'esperienza essenziale per il suo "saper essere". Un animatore è un operatore sociale che si propone di promuovere la consapevolezza e il potenziale di bambini, adulti, gruppi, comunità. Come sarebbe possibile questo se egli non avesse un buon livello di consapevolezza personale e relazionale, se egli non fosse in un processo permanente di sviluppo personale? Più che in altri seminari, nel gruppo d'Incontro, l'animatore lavora su sé stesso, affinando proprio quello che sarà il suo principale strumento di lavoro: sé stesso.

Alcuni esercizi, alcuni giochi possono eventualmente offrire spunti ed idee, da applicare nel lavoro d'animazione, in presenza di particolari condizioni. Ma non è questo l'obiettivo del gruppo d'Incontro. L'obiettivo è l'incontro dell'animatore col suo dentro e col suo fuori, cioè con l'altro animatore.

Indicazioni Bibliografiche

H.M.Ruitenbeeck "Le nuove terapie di gruppo" Astrolabio-1972

J..Maiaonneuve "La dinamica di gruppo" Celuc-Irrips 1975