Gruppo di Evoluzione e Crescita Personale I/2024

A Bari in presenza dalle 18,30 alle 20,30 ogni due settimane: **25.1 - 8.2 - 22.2 - 7.3 - 21.3**

Tema: le relazioni

Le relazioni interpersonali costituiscono una parte enorme e vitale della vita di ognuno di noi. Queste relazioni possono variare da strette e intime a distanti e stimolanti. Indipendentemente dalla natura della relazione, diversi tipi di relazioni aiutano a costituire la rete di supporto sociale che è fondamentale per il nostro benessere fisico e mentale, proprio per questa ragione un disequilibrio nelle nostre relazioni personali è la principale causa del malessere esistenziale.

Il Gruppo Evolutivo

Il gruppo è un **luogo in cui l'individuo può assumersi dei rischi** e sperimentare diversi tipi di comportamenti non sperimentati e manifestare comportamenti di integrazione; è un luogo di supporto in cui le persone possono condividere le proprie esperienze e accogliere le esperienze degli altri.

In Gestalt il gruppo è più della somma delle sue parti. La dinamica particolare di qualsiasi gruppo è determinata a livello individuale dai tratti e dalle caratteristiche dei partecipanti. Le dinamiche a livello di gruppo sono determinate da come il gruppo in quanto gruppo si impegna. Due livelli di comportamento distinti e simultanei allo stesso tempo. I gruppi gestaltici si muovono con un **approccio umanistico** per un maggiore livello di consapevolezza riguardo ai pensieri e al comportamento di un individuo che esistono nel presente, piuttosto che a quelli del passato. Il facilitatore non ha compiti di valutazione in modo da non interpretare o giudicare i vissuti del partecipante, lo agevola nel comprendere meglio se stesso. Il cliente viene incoraggiato a identificare, accettare e concentrarsi sui propri bisogni e anche a soddisfarli il più possibile.

“Osservare le difficoltà degli altri può aiutare i clienti a diventare consapevoli dei modelli autodistruttivi in cui si impegnano.” (Stevens)

L’idea di un gruppo è molto utile nella crescita personale perché aiuta a costruire un **ambiente sicuro e basato sulla fiducia**, in cui i membri si sentono a proprio agio nel parlare di qualsiasi problema che li preoccupa o semplicemente scoprire quelli che li hanno colpiti in modo negativo. Un buon strumento a questo scopo è parlare con gli altri membri, che aiuta sempre ad aumentare il livello di insight e a diventare più consapevoli dei propri pensieri e aspetti comportamentali, oltre a diventare più aperti alla comunicazione se tali problemi esistevano prima di iniziare il percorso in gruppo.

Il cambiamento

Probabilmente la cosa più importante da capire riguardo ai **cambiamenti significativi** nei modelli di comportamento radicati è che, anche quando è nel nostro interesse attuare il nostro cambiamento e lo sappiamo senza ombra di dubbio, sperimenteremo comunque l'ambivalenza. **Ambivalenza** significa avere pensieri e sentimenti contrastanti simultanei su qualcosa.
Una parte di noi è contraria al cambiamento e questa parte propone costantemente

varie ragioni filosofiche o pratiche plausibili per cui non dovremmo andare avanti.
Questa parte di noi che propone razionalizzazioni plausibili per liberarci da tutto quel lavoro di cambiamento che induce ansia e auto-interrogatorio è spesso vincente.
Rimaniamo bloccati in un modello di comportamento disadattivo che rimane per noi fonte di sofferenza e infelicità, ma sembra che non riusciamo a liberarci. Oppure immaginiamo le persone autorealizzate che vogliamo diventare ma non riusciamo proprio a mantenere l'insieme di comportamenti necessari per la loro manifestazione.
Le razionalizzazioni sono una miriade e variano in base alle nostre esperienze di vita, prospettive, indottrinamento e, naturalmente, allo stadio di cambiamento in cui ci troviamo, ma ciò che queste razionalizzazioni hanno in comune è che **derivano tutte da nevrosi** che giacciono sottostanti. Immaginate il sistema psichico sano come un'autostrada circolare dove l'energia psichica si muove e scorre liberamente e può scendere a qualsiasi uscita. Una nevrosi è come un ingorgo, inibisce il libero flusso dell'energia attraverso il sistema psichico. Ciò porta a un accumulo di pressione, di energia che arriva a richiedere il rilascio, come un ammasso di macchine che suonano il clacson e diventano sempre più frustrati nel non riuscire a passare, o come un bollitore per il tè dove il vapore si accumula e si accumula finché il bollitore non riesce a prendere non più e fischia la sua resa.
L'energia psichica bloccata non esce dall'uscita giusta.
Viene invece incanalato attraverso qualche **modello comportamentale disadattivo**, un modello che causa reali problemi di vita ma fornisce il servizio altamente desiderabile di alleviare la psiche da quella dolorosa pressione accumulata, che costringe le persone a inventare razionalizzazioni di ogni tipo in modo che possano continuare con questi stessi modelli comportamentali nonostante sappiano, a un certo livello di consapevolezza, che sta funzionando per loro.