

Gestalt counseling: applicazione in ambito sportivo

Introduzione alla figura del gestalt - counselor

Il counseling nasce nel vortice delle nuove correnti di psicologia umanistica e lavora all'interno della relazione umana che si stabilisce tra il cliente e il counselor, usando la relazione stessa come mezzo terapeutico; altrimenti definito "*relazione di aiuto*". Lavora alla costruzione di alternativi schemi di pensiero e mira a far leva sulle risorse personali per affrontare "una difficoltà circoscritta della sua esistenza" trovando insieme il modo di superarla. Per "*difficoltà circoscritte della propria esistenza*" si intendono quelle problematiche che rimangono entro la sfera della normalità, che non sfociano in disturbi psicopatologici. Il gestalt-counselor lavora in direzione del raggiungimento dell'obiettivo stabilito assieme al cliente, senza andare a cercare le diverse strutture e sovrastrutture della personalità.

La Gestalt è una metodologia che nasce nel 1947 per voce di F. S. Perls e lavora sul funzionamento omeostatico dell'essere umano in relazione ai bisogni biologici, sociali ed emotivi. Quando un bisogno viene soddisfatto, subito ne nasce un altro in cerca di appagamento. Nel momento in cui questo ciclo viene ad interrompersi nascono delle problematiche. Perls parte dal presupposto che il disagio esposto dal cliente, in sede di relazione di aiuto, rappresenta il segno di una difficoltà del vivere una specificità propria dell'essere umano. L'uomo, costantemente spinto in una tensione dialettica che risponde a bisogni biologici, psicologici e sociali, vede nei fondamenti dell'integrità organismica del comportamento individuale e del suo impulso verso l'*auto-realizzazione*, indipendentemente da quanto l'organismo possa sembrare danneggiato, la base del suo "essere umano", in costante movimento all'interno di una tensione per un equilibrio omeostatico: un'intera vita caratterizzata dal riequilibrio dello squilibrio.

L'autoregolazione, così come concepita in gestalt, avviene attraverso un meccanismo omeostatico denominato di *figura-sfondo*, meccanismo nel quale continuamente emerge in figura una necessità che mette il resto sullo sfondo, trova la soluzione e porta in figura altre necessità da affrontare. Ripercorrendo il *ciclo di vita gestaltico* del bisogno emerso è possibile mettere in luce il punto di rottura sul quale intervenire. Il ciclo di vita gestaltico si muove all'interno di due polarità che sono quelle che permettono il meccanismo di figura-sfondo e quindi di autoregolazione dell'omeostasi: *il contatto e il ritiro*. Il contatto è il momento in cui si prende effettivamente coscienza della propria esigenza, da là si parte per giungere ad un superamento della stessa e tornare al punto zero, ovvero al *vuoto gestaltico*, momento di attesa dell'emergere in figura di una nuova necessità: il ritiro, momento in cui si è disponibili verso il cambiamento. La polarizzazione *contatto pieno/vuoto* non va considerata negativa o positiva, il metodo gestaltico vuole valutare e

non giudicare, la dicotomia è necessaria al fine dell'esistenza. La capacità di *valutare senza giudicare* passa, necessariamente, per l'accettazione della presenza di molteplici Io nella personalità di ciascuno di noi. Riconoscere i diversi Io che ci accompagnano, significa avere a disposizione diverse risorse per fronteggiare gli ostacoli che quotidianamente incontriamo nel nostro percorso di vita.

Oggi, per ciascuno di noi e, in modo particolare per le figure di fama, atleti, coach e dirigenti, è sempre più difficile mantenere coerente *la percezione di se stessi*.

La percezione di sé scorre su diversi binari e tutti vanno ascoltati:

- ✓ la percezione che io ho di me stesso,
- ✓ la percezione che l'altro ha di me,
- ✓ la percezione che io vorrei l'altro avesse di me,
- ✓ la percezione che io immagino l'altro ha di me.

Non bisogna dimenticare che l'oggettività è sempre e comunque frutto della soggettività ma è anche l'unico modo di condivisione dello spazio. Più semplicemente dobbiamo ricordare che tutti noi viviamo nello stesso territorio ma ognuno di noi per muoversi in questo territorio comune, utilizza una mappa personale. È necessario allora *creare una mappa convenzionale condivisa* che possiamo immaginare come un qualcosa di artificialmente oggettivo. Lo strumento migliore che possiamo usare per meglio muoverci in questo complesso mondo è "noi stessi". La consapevolezza di se stessi e la crescita professionale attraverso la formazione tecnica e mentale, aiutano ad affrontare più abilmente lo scontro di cui si è accennato. Gli *stereotipi sociali* sono spesso la causa primaria del nostro passaggio al patologico: la mitizzazione dei vari Io che la società ci prospetta e che vorrebbe scegliessimo e aderissimo identificandoci nelle aspettative sociali piuttosto che rispondendo a noi stessi. Il marito perfetto, la moglie ideale, lo studente modello, lo zio che tutti vorrebbero etc...Maschere che ci impediscono di affrontare il rischio di essere noi stessi. Il "rischio di essere noi stessi" è quello dell'insuccesso e dell'infelicità; per proteggersi da questi dolorosi inconvenienti, c'è una forte tendenza umana al non prendersi la responsabilità della propria vita e, quindi, ad allontanarsi da se stessi, dalle proprie emozioni, dai propri desideri con la terribile aspettativa che chi ci circonda sia pronto a condividere questa passione verso la massificazione. La gestalt propone di lavorare al fine di *evitare la massificazione* degli individui e concorrere piuttosto ad una *integrazione delle parti*. Per raggiungere questa integrazione occorre una maturazione dell'individuo che passa necessariamente dallo sviluppo e dall'affinamento della *consapevolezza*, delle proprie emozioni, pensieri, sensazioni, desideri dal confronto con l'ambiente circostante.

L'altro fronte su cui lavora la metodologia gestaltica è il *qui-ed-ora*, fatto di ricordi passati e di speranze future ma pur sempre

presente. A questo fine i disagi, o problemi, che il cliente presenta nell'incontro di counseling, pur se provenienti da traumi passati, vengono presi in considerazione solo rispetto al loro interferire con la situazione presente del cliente. Durante il counseling, dunque, al cliente viene richiesto di prestare attenzione e prendere consapevolezza di se stesso (gesti, emozioni, reazioni, pensieri etc...) nel qui-ed-ora. Questo **abitare il presente** permette al cliente di allontanarsi dalle idealizzazioni, rimuginazioni e ossessività del passato, permettendo al counselor di lavorare sulle reali possibilità presenti del cliente, di mettere a fuoco la problematica e di portare alla luce le personali risorse del cliente. La "dietrologia", ovvero la ricerca nel passato di un perché e/o di un capro espiatorio, sono considerate attività inutili alla fine del cambiamento. Il percorso passa attraverso la consapevolezza di sé, l'accettazione dei pregi e difetti che ci appartengono e il riconoscimento di noi stessi per quello che siamo.

Applicazione del gestalt counseling in ambito sportivo e organizzativo.

Lo sport, tanto quello professionistico quanto quello amatoriale, è un momento di grande tensione emotiva e di condivisione per tutti, atleti, sportivi, allenatori, dirigenti, autorità e via dicendo. Il **counseling entra in sinergia con lo sport** nell'allenamento tecnico, nella fase organizzativa e nella fase gestionale per ottimizzare le forze e l'efficacia ai fini del raggiungimento di un obiettivo comune, condiviso e accettato. Il counseling gestaltico può essere visto come un percorso di formazione individuale o di gruppo. Gli ambiti di intervento possibili nel settore sportivo possono essere diversi.

Il gestalt-counselor può lavorare con l'atleta mirando a mantenere un ottimo livello di performance mentale rafforzando costantemente consapevolezza e responsabilità rispetto alle reali possibilità personali, alle possibilità esterne (clima, pista, ambiente etc...), alle proprie potenzialità, agli obiettivi definiti personali e comuni. Può lavorare **con il coach** per dare lui degli strumenti per la gestione emotiva, sia la propria che quella dei propri atleti. Può fornire lui degli incontri di supervisione che riguardano la gestione emotiva dove il coach può riequilibrare le proprie difficoltà e ritrovare punti di equilibrio. Può lavorare **con l'organizzatore** nella gestione dei conflitti e l'integrazione delle diversità che si creano all'interno della relazione umana, là dove l'organizzatore si trova di fronte a problematiche e imprevisti nell'intrecciare bisogni, desideri, regole, aspettative e problematiche delle diverse figure che partecipano all'evento come atleti, dirigenti, coach, tifosi, sponsor, medici, fisioterapisti, volontari e quant'altro. Può lavorare **con il dirigente sportivo** per sviluppare e migliorare le sue abilità di problem solving, decision making, team building. Insieme possono lavorare sulla fidelizzazione degli atleti alla società sportiva e alla creazione di un gruppo sportivo integrato e collaborativo.

Il gestalt-counselor può lavorare **nelle scuole a fianco agli insegnanti di educazione fisica** per formare gli studenti ad un tipo di tifoseria che abbia ragione di un senso civico e che non sfoci in eccessi di rabbia incontrollata e ingiustificata. Insegnare la competitività nelle

scuole là dove vincere non significa solo arrivare sul podio ma anche saper superare una sconfitta.

Il gestalt-counselor lavora **con la disabilità** per mettere in figura le proprie risorse personali, piuttosto che i propri impedimenti, ed usarle imparando ad affrontare il mondo in modo ironico e creativo per superare le barriere non solo dell'impedimento fisico ma anche emotive. Stimolando la curiosità del disabile verso l'attività sportiva, si aiuterà lo stesso a migliorare la qualità di vita da un punto di vista fisico, psichico e anche sociale. Il pubblico, gli operatori, gli organizzatori e le istituzioni partecipando attivamente alle competizioni sportive dei disabili e vedendoli competere per la riuscita, per il miglioramento, per il superamento di se stessi abatteranno anche loro le barriere emotive all'interno della relazione con gli stessi, partecipando alla loro integrazione sociale.

Le diverse figure professionali (atleti, coach, organizzatori, dirigenti sportivi, istituzioni, sponsor e via dicendo), come meglio specificheremo in seguito, possono ricorrere alla formazione del gestalt-counselor per acquisire, o approfondire, abilità e attitudini quali:

- ✓ **La gestione dello stress (eu-stress vs down-stress)**, per gestire e canalizzare la grande tensione emotiva durante una competizione, nel momento di una sconfitta, quando ci si trova proprio di fronte a quell'avversario che temiamo. Lo stress, quando ben gestito, può essere un'ottima fonte di energia e di stimolo verso il miglioramento.
- ✓ **La gestione del potere** (potere gerarchico, economico, collaborativo), la buona capacità di gestione del potere da parte di un dirigente, di un coach ma anche di un atleta permette a tutti di concorrere fluidamente verso un obiettivo comune. L'abuso di potere o la non capacità di esercitarlo aiutano di solito il declinare verso la sconfitta e il non raggiungimento dell'obiettivo.
- ✓ **La gestione del feedback** (attivo e passivo), il feedback è un momento importante in una relazione di crescita tra due persone. E' un momento di condivisione, di supervisione, di apertura e di analisi che serve a fortificare la relazione mirata al raggiungimento di un obiettivo comune.
- ✓ **Leadership**, la consapevolezza della propria capacità di leadership permette ai dirigenti, ai coach e ai capi squadra di utilizzare al meglio se stessi nella relazione umana al fine di lavorare tutti verso una stessa direzione per raggiungere l'obiettivo comune.
- ✓ **Capacità di fidelizzazione**, le figure che hanno la responsabilità di gestione delle risorse umane hanno anche il compito di mantenere un rapporto di fidelizzazione degli atleti alla società, così come dei

lavoratori alla società organizzatrice, così come degli sponsor all'organizzazione.

E' possibile richiedere due tipi di counseling:

- ✓ **diretto**, ovvero il gestalt-counselor aiuta il cliente a riconoscere, consapevolizzare e gestire il proprio stato emotivo, la propria capacità relazionale e le proprie attitudini caratteriali;
- ✓ **indiretto**, ovvero il gestalt-counselor fornisce al cliente una formazione sulle tecniche di counseling.

La modalità di intervento del gestalt-counselor prevede, principalmente 7 fasi all'interno delle quali muoversi a seconda del livello di counseling che si intende attuare:

1. La presa di coscienza che c'è una difficoltà
2. Consapevolezza della tipologia del disagio
3. Analisi del bisogno, dell'obiettivo da raggiungere e programmazione per un'azione riparativa
4. Messa in atto dell'azione riparativa stabilita
5. Valutazione dell'obiettivo raggiunto
6. Pausa di soddisfazione per il lavoro fatto
7. Ritorno al vuoto fertile in attesa di altre necessità emergenti