

Meeting Nazionale ACEF 28 ottobre 2016

Gestire il gruppo nel cambiamento

Dott. Adriano Bilardi

Regione Emilia-Romagna - Terza Torre
Viale della Fiera, 8 - Bologna

LA PSICHE UMANA

- Verso la fine del 18° secolo alcuni medici, di cui il più famoso è sicuramente Franz Anton Mesmer (1734-1815), incominciarono ad interessarsi, con curiosità scientifica, ad alcune fenomenologie del comportamento umano, che in passato erano state interpretate come manifestazioni del soprannaturale (possessione demoniaca, stregoneria, ...).
- A questo insieme di strani e bizzarri comportamenti, che vedevano coinvolti in una particolare relazione l'operatore (di solito, medico) e il soggetto, venne poi dato il nome di ipnosi.

LA PSICHE UMANA

- Presto i ricercatori si resero conto che il “mentale” è molto più di quanto il soggetto esperisce coscientemente.
- A questa attività mentale non cosciente venne dato il nome di inconscio (o sub-conscio).
- Altrettanto presto ci si rese conto che era proprio l’attività mentale inconscia la maggiore responsabile del comportamento umano, e l’analogia con l’icesberg divenne presto il modo di simboleggiare i rapporti di consistenza e di forza fra il conscio e il sub-conscio, sia per quanto riguarda le funzioni cognitive, e sia per quanto riguarda le funzioni affettive.

CONSCIO / SUBCONSCIO



www.shutterstock.com · 249616468

IL CONSCIO E L'INCONSCIO



Gli esperimenti di Benjamin Libet, replicati da altri ricercatori, hanno dimostrato che:

*«l'avvio della preparazione, che culmina in un movimento liberamente volontario, nasce nel cervello in modo inconscio, e precede la consapevolezza cosciente della volontà e dell'intenzione di "agire adesso" di almeno **400 millisecondi** o più» (pag. 145)*

I PROCESSI MENTALI

I quadranti dei processi mentali (adattato da Camerer et altri, 2004)

	Cognizione	Affetto
Processi controllati (consci) <ul style="list-style-type: none">▪ seriali▪ percezione di sforzo▪ attivati intenzionalmente▪ facile accesso introspettivo	I	II
Processi automatici (inconsci) <ul style="list-style-type: none">▪ paralleli▪ senza percezione di sforzo▪ reflexive▪ nessun accesso introspettivo	III	IV

IL MONDO PSICHICO

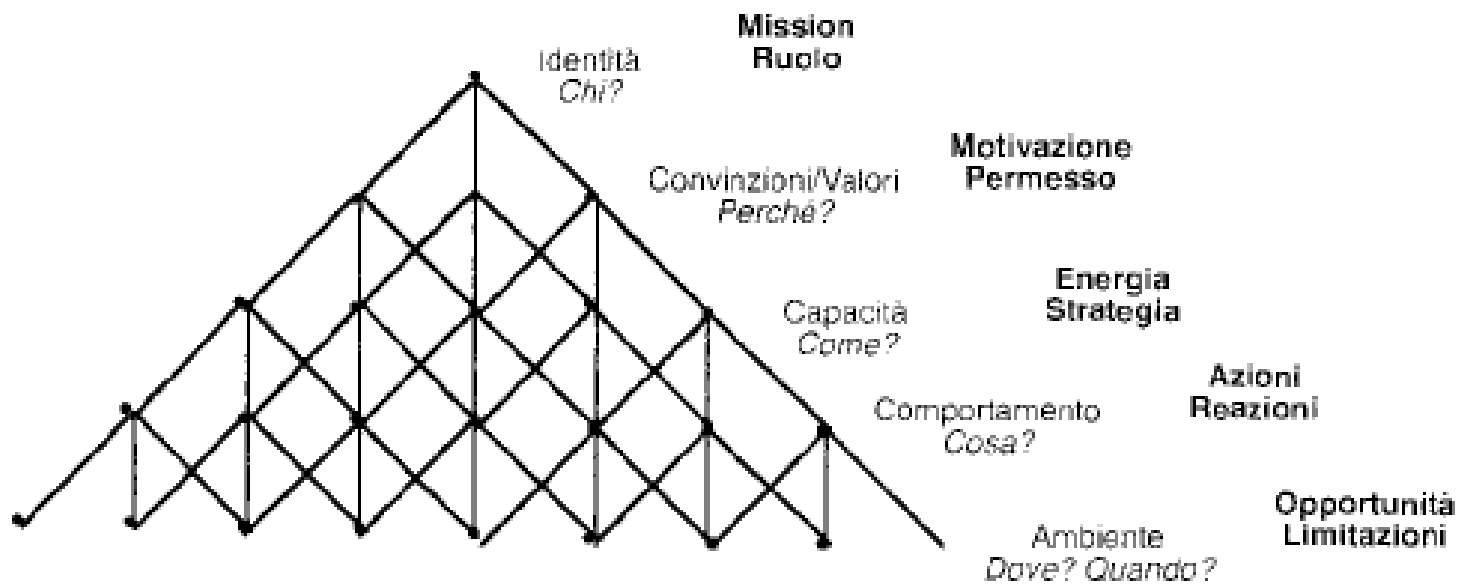
- **Cosa c'è nell'ambiente circostante** (*cosa, quando, dove*)
- **Cosa so, cosa so fare** (*conoscenze, abilità*)
- **Come funziona il mondo** (*convinzioni*)
- **Cosa mi è concesso** (*permessi, meriti*)
- **Come devo agire** (*valori, criteri*)
- **Cosa desidero** (*intenzioni, obiettivi, scopi*)
- **Chi sono io/gli altri** (*identità, ruolo*)

LIVELLI PSICHICI

Spirituale	Vision e scopo	<i>Per chi? Per cosa?</i>
A. Chi sono <i>Identità</i>	Mission	<i>Chi?</i>
B. Il mio sistema di convinzioni <i>Valori e significati</i>	Permessi e motivazione	<i>Perché?</i>
C. Le mie capacità <i>Strategia e stati</i>	Mappe e piani	<i>Come?</i>
D. Cosa faccio, cosa ho fatto <i>Specifici comportamenti</i>	Azioni e reazioni	<i>Cosa?</i>
E. Il mio ambiente <i>Contesto esterno</i>	Limiti e opportunità	<i>Dove? Quando?</i>

Robert Dilts et altri, 2010, L'evoluzione della PNL, Alessio Roberti Editore Srl, 2011

LIVELLI PSICHICI



Robert Dilts et altri, 2010, L'evoluzione della PNL, Alessio Roberti Editore Srl, 2011

PREMESSE EPISTEMOLOGICHE

- **Teoria, modello esplicativo, previsionale (perché)**
- **Variabili ed elementi (osservabili e misurabili)**
- **Principi guida e principi operativi (come funziona)**
- **Schemi, tecniche, procedure (cosa, come)**

IPOSTESI ORDINATRICI

(PRESUPPOSTI TEORICI)

1. Più possibilità di scelta si hanno, meglio è (principio cibernetico della '*varietà necessaria*').
2. Il comportamento umano è determinato principalmente dall'inconscio.
3. Al mondo, l'unica *costante* è il *cambiamento*.
4. Ciascuno possiede tutte le risorse per il cambiamento, anche se a volte non riesce ad applicarle nel contesto appropriato.
5. Ogni comportamento, in un certo contesto, ha una funzione positiva.
6. Ogni comportamento attuale è la risposta più appropriata possibile, se si tiene conto del «*vantaggio secondario*».

IL DISAGIO PSICOLOGICO

- Il disagio psicologico nasce dal raffronto fra *stato presente*, *stato passato* e *stato futuro*.
- Tale raffronto avviene nella dimensione temporale psicologica del soggetto (presente, passato o futuro), esperita in un dato momento presente.
- Il raffronto è influenzato dalle aspettative, dai valori, dalle credenze, dalle convinzioni, e dalle memorie.
- Ogni cambiamento ha impatto diretto a un qualche specifico livello psicologico, ma richiede il riaggiustamento di tutti gli altri.

COMUNICARE EFFICACEMENTE (IL MODELLO DI T. GORDON)

Area della accettazione	<i>Il suo comportamento gli crea disagio</i> Il problema è suo	COMPETENZE DI AIUTO 1. Silenzio 2. Prestare attenzione 3. Riconoscimento 4. Invito 5. Ascolto attivo
	Non c'è alcun disagio	Comunicazione libera
Area della NON accettazione	<i>Il suo comportamento ci crea disagio</i> Il problema è nostro	MESSAGGI IN PRIMA PERSONA 1. Comportamento 2. Effetti tangibili 3. Sentimenti