

Il tutto è più della somma delle parti

Tracce teoriche e operative di percorsi di auto-mutuo-aiuto

Agata Pisana*

Abstract

Alla luce di un'ermeneutica gestaltica, il contributo inquadra il fenomeno dei gruppi di auto-mutuo-aiuto (AMA) nel loro contesto storico, nella loro specificità rispetto ad altre tipologie di percorsi in gruppo, nelle leggi intrinseche che ne scandiscono la vita interna e nelle fasi diacroniche che ogni iter attraversa. Queste vengono descritte e rilette secondo un'ottica originale che l'Autrice ha maturato nel corso della propria ultraventennale esperienza ed illustrate in un grafico. Per ognuna sono date indicazioni sul sostegno specifico che il trainer può dare. Seguono altri suggerimenti pratici per chi guida un gruppo AMA. Cardini del processo di auto-mutuo-aiuto sono considerati la fiducia nel potere di autoregolazione e di potenziamento reciproco che il gruppo porta con sé, l'azione propulsiva verso il proprio benessere che l'attenzione agli altri con-partecipanti esercita, la certezza che l'essere umano nasce, cresce e procede attraverso relazioni e da relazioni sane può sempre essere aiutato e salvato.

Taking into consideration Gestalt hermeneutics, this paper places the experience of self-mutual-help groups (AMA) in their historical context. It comments on the uniqueness as compared to other types of group journeys, furthermore, it discusses the intrinsic laws that mark their internal life and in the diachronic phases that each process goes through. These are described and re-examined through an original perspective that the author has developed over the course of her over twenty years of experience and illustrated in a graph. For each, indications are given on the specific support that the trainer can give. Other practical suggestions for those who lead an AMA group follow. The trust in the power of self-regulation and mutual reinforcement that the group brings with it are looked upon as the cornerstones of the self-help pro-

* Counsellor formatore supervisore ad indirizzo gestaltico, Vice Presidente Confederazione Italiana Consultori Familiari (CFC), Presidente Federazione Sicilia dei Consultori Familiari di Ispirazione Cristiana e del Consultorio "Don Romolo Taddei" di Ragusa.

cess, the propulsive action towards one's well-being that attention to other co-participants exerts, the certainty that the human being is born, grows and proceeds through relationships and healthy relationships can always be helped and saved.

Parole chiave: auto-mutuo-aiuto; gruppo; fasi; Gestalt Therapy

Key words: self-mutual-help – group – phases - Gestalt Therapy

*Se il corpo fosse tutto occhio, dove sarebbe l'udito?
1 Corinzi 12,17*

1. Premessa

Il titolo riprende un assunto tipico della cultura olistica che in epoca moderna era già appartenuto al pensiero di Kant¹ e che nel XX secolo è stato ripreso dalle ricerche sulla percezione² per divenire caposaldo del pensiero psicologico gestaltico. «Ogni parte è immediatamente sperimentata come implicante tutte le altre parti e la totalità, e quest'ultima è costituita appunto di queste parti»³ – scrivono i padri della Gestalt.

Mentre la somma è un aggiungersi di un elemento all'altro senza che le proprietà di essi ne siano alterate, il tutto è un comporsi in più forme che danno vita ad una realtà altra che non è copia di nessuna delle parti ma che

¹ È sfondo di ciò che il filosofo definisce “giudizio teleologico”. Cfr. la traduzione italiana a cura di Emilio Garroni: E. Kant, *Critica della facoltà di giudizio*, Einaudi, Torino 1999.

² Negli anni Venti del secolo scorso studiosi quali Wertheimer, Koeler e Koffka rilevarono come la percezione nasce da una condizione interiore fisiologica per cui ognuno di noi vede ogni frame come un tutto organizzato: gli elementi, cioè, che formano un'immagine acquistano significato a seconda del modo in cui nel loro insieme essi sono reciprocamente connessi, della forma (gestalt) che acquistano. Nel 1921 i tre fondarono la rivista *Psychologische Forschung* che è fonte primaria per comprendere le loro scoperte riguardo alla percezione.

³ F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della persona umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994), p. 222. Sul concetto di tutto in Gestalt cfr. anche M.G. Ash, *La psicologia della Gestalt nella cultura tedesca, dal 1890 al 1967*, FrancoAngeli, Milano 2004.

tutte le include e potenzia. Una sorta di “conservazione e superamento”⁴ che Hegel concepiva nel tempo e che l’olismo vede nello spazio, dato che l’essere in relazione si mantiene ciò che è, ma superandosi nel qui e ora dell’esperienza: direbbe E. Mounier che acquista un «più d’essere»⁵.

In gruppo ogni soggetto è diverso nel sentire e nel fare rispetto a come è singolarmente, proprio perché non è più un individuo ma è una parte di un tutto. Come dimenticare la follia dell’assalto al forno delle Grucce da un lato o l’ardire impavido di soldati all’attacco dall’altro? Nel gruppo si determina cioè una forza trasformativa (in senso evolutivo o regressivo che sia), un’energia trascinate che in epoca recente è stata riconosciuta come prezioso strumento di sostegno e guarigione anche da ferite molto profonde ed assunta come metodologia specifica nella realizzazione dei cosiddetti gruppi di auto-mutuo-aiuto (AMA).

In questo contributo vedremo quali le caratteristiche e i processi interni di un gruppo, quali le fasi del suo ciclo evolutivo, come un trainer può guidare e sostenere il percorso in gruppo. L’ermeneutica che seguirò sarà quella della Gestalt Therapy.

2. Identità e caratteristiche di un gruppo di sostegno reciproco

2.1. Definizione e identità di un gruppo

Esistono diverse tipologie di relazioni che possono essere racchiuse in due grandi categorie: le simmetriche e le asimmetriche⁶. Queste ultime afferiscono agli àmbiti del curare, governare ed educare, mentre tutte le altre sono simmetriche⁷. Occupandoci del settore del prendersi cura, fac-

⁴ È la traduzione italiana del termine *aufhebung* (sintesi) nel sistema dialettico del filosofo G.W.F. Hegel.

⁵ E. Mounier, *Il trattato del carattere*, trad. it. Di Massa e De Benedetti, Paoline, Roma, 1960, p. 42.

⁶ Cfr. P. Watzlawick - J.H. Beavin - D.D. Jackson, *Pragmatica della Comunicazione Umana*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967).

⁷ «Nella condizione umana le relazioni si strutturano fundamentalmente su quattro registri: le relazioni paritarie che, a loro volta, si suddividono in relazioni paritarie con patto (ad esempio, coppia di partners, di amici) e senza patto (fratelli e sorelle, concittadini), e le relazioni non paritarie, che possono essere asimmetriche in senso stretto poiché articolate fra un soggetto che ha un bisogno e un altro che può sopperire ad esso (il curare e l’educare) o asimmetriche in senso ampio, poiché le posizioni *up* o *down* sono concordate ed eventualmente intercambiabili (il governare)»: G. Salonia, *Governo tra obbedire e disobbedire. Percorsi formativi*, in G. Gurciullo - E. Strino (edd.), *Governo fraterno. La*

ciamo riferimento, dunque, a relazioni asimmetriche dove c'è un trainer (counsellor, facilitatore, psicologo o altro professionista) che aiuta non con incontri individuali ma facendo interagire insieme persone che hanno fatto lo stesso tipo di richiesta di sostegno.

In questo caso è possibile condurre gli incontri con una modalità *a raggiera* in cui dal trainer si dirama l'azione di aiuto e quindi tutto converge verso di lui e da lui si promana, *circolare* in cui i trainer sono dei *primus inter pares* non professionisti ma reduci da esperienze similari e quindi «testimoni esperti del cambiamento possibile»⁸ (lambendo così la relazionalità di tipo simmetrico), *integrata* quando c'è un professionista che coordina e facilita le interazioni, ma resta nello sfondo lasciando che il processo di crescita si sviluppi precipuamente tramite la reciproca interazione dei partecipanti.

Agli albori della loro storia, quando negli anni '70 l'onda lunga dei movimenti studenteschi e operai aveva fatto emergere istanze di partecipazione e slogan sulla libera espressione dei vissuti e del pensiero, i gruppi circolari facevano a meno di un "capo", percepito come retaggio dei tradizionali gruppi a raggiera. Viene recuperato il metodo già presente negli USA dal primo dopoguerra degli alcolisti anonimi e fioriscono iniziative volte al sostegno di persone con in comune – spesso – un problema che emergesse come novità sociale: così le dipendenze o i disturbi posttraumatici.

Finita l'enfasi sulla novità di un esistere che basta a sé stesso e sul riconoscimento di qualsiasi gerarchia (compresa quella basata su qualifiche e competenze), già dagli anni Ottanta il modello integrato ha finito col prevalere, inizialmente sotto forma di training e poi sempre più diffusosi nella fisionomia di gruppi AMA⁹. La differenza era data dal fatto che il training mira a trasmettere delle competenze ed è promosso da agenzie educative e da professionisti, mentre i gruppi AMA vogliono ripristinare una funzionalità personale e relazionale in qualche modo intaccata e sorgono tante volte per iniziativa dei fruitori stessi.

Personalmente sono protagonista di una richiesta di aiuto fatta in Diocesi a Ragusa da alcune coppie di genitori che avevano perso un figlio. I

novità di Francesco d'Assisi nella società delle relazioni liquide, EDB, Bologna 2018, 145-159, p. 149.

⁸ E. Cazzaniga, *Il lutto*, ed. Outis, Monza 2023, p. 286.

⁹ Sugli AMA cfr. M. Tognetti Bordogna (ed.), *Promuovere i gruppi di self-help*, FrancoAngeli, Milano 2002; E. Cazzaniga - A. Noventa, *Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto*, edizioni AMA, Milano 2015.

genitori avevano compreso che fra loro si intendevano, che potevano parlare liberamente e non sentirsi né di peso per gli altri familiari né soli, dato che dopo i primi giorni purtroppo attorno a chi soffre si crea spesso un vuoto sociale, ma avevano anche sperimentato che, appoggiandosi l'uno all'altro, gradatamente cadevano di nuovo a terra. Hanno chiesto dunque al Vescovo, come “pastore del gregge”, il sostegno da parte di un esperto esterno che sapesse ascoltarli senza restare coinvolto dal loro dolore e sorreggerne il peso delle emozioni perché competente in questo. Da lì una efficace iniziativa di AMA che da venti anni ancora dura.

Gli input di riflessione che seguono guardano principalmente al modello di tipo integrato.

2.2. Cosa accade nel percorso in gruppo

La prima cosa è il grande messaggio – spesso implicito ma è bene sia verbalizzato da chi guida – che ognuno è utile. Quella che veniva percepita (ed è) una ferita, una fragilità o una difficoltà diventa una risorsa per gli altri e quindi per sé. Nessun problema ci impoverisce, ma anzi ci arricchisce. «Là dove sta il nostro più grande problema, lì c'è la nostra più grande opportunità, lì c'è anche il nostro tesoro»¹⁰.

Siamo in circolo. Una signora, che chiameremo per facilità di lettura Maria, ha appena finito di raccontare della sua esperienza con una figlia che è sempre in rotta col padre. Lui insiste per mantenere un pugno duro con la ragazza e se la moglie prova a fargli vedere le cose da un altro punto di vista si sente incompreso ed erompe in atti di violenza verbale verso tutti i familiari. L'uomo è d'altronde in cura da uno psichiatra, che ha raccomandato di non irritare troppo il suo sistema emotivo. Maria conclude il suo racconto dicendo di sentirsi totalmente impotente. Un fazzoletto di stoffa tenuto spasmodicamente stretto sulla bocca dice tutto ciò che ogni giorno vive in casa, costretta ad un silenzio che la soffoca. Guardo gli altri partecipanti ma nessuno prende la parola. Occhi bassi in giro. Due donne alzano lo sguardo verso di me e vedo che i loro occhi sono pieni di lacrime. Un partecipante, Carlo, sbuffa. In qualità di conduttrice del percorso, chiedo allora a Maria di guardare tutti gli altri ad uno ad uno e li invito a loro volta a guardarla. Gli occhi di tutti si incontrano e si diffonde un calore che si legge progressivamente nel volto di lei. Alcuni accompagnano

¹⁰ R. Taddei (ed.), *Cammini di relazione*, Elledici, Torino 2006, p. 31.

lo sguardo con un sorriso o un gesto delle braccia eloquente. Solo Carlo ha eluso lo sguardo di lei. Non intervengo. Passa qualche secondo. Poi lui fa un sospiro profondo e sbotta, rivolto a Maria: «Non si può vivere così. La vita è una! Non sei schiava!». È una spinta e una solidarietà che le fa bene. Lei abbassa finalmente quel fazzoletto che teneva davanti alla bocca e lo ringrazia con un sorriso. All'incontro successivo Carlo chiede la parola e racconta che durante la settimana aveva trovato il coraggio di troncare una relazione con la sua fidanzata, che si trascinava da anni.

Cosa era accaduto? La lettura più plausibile è che Carlo aveva provato fastidio nell'ascoltare il racconto di Maria perché lo toccava da vicino, dato che anch'egli stava vivendo una situazione di coppia difficile: nella sofferenza di lei aveva rivisto la propria. Aveva riconosciuto in sé la stessa impasse in cui viveva Maria. Lei soffriva e cercava aiuto e lui, risvegliato dal dolore di lei nel proprio dolore, ha individuato quella possibilità che ha liberato sé e che probabilmente avrà liberato anche Maria. Forse non aveva avuto il coraggio, fino a quel momento, di guardare apertamente al proprio cuore e di dire a se stesso quelle parole che invece era stato pronto a dire a lei: «Non si può vivere così. La vita è una!».

È un incastro virtuoso che fa sì che ciò che manca o è inceppato nel processo interiore di un partecipante viene completato e attivato da ciò che un altro prova. Il non essere direttamente chiamati in causa, l'aver tempo, l'osservare una situazione dall'esterno e il vederne dunque i contorni più definiti, l'essere smossi da desiderio di aiutare chi ci sta accanto, sollecita energie, fa riconoscere il proprio travaglio e permette l'accadere del nuovo nella vita di ognuno.

“Auto-mutuo-aiuto” è termine, dunque, che a mio parere va letto in modo inverso rispetto a come generalmente si pensa: non è solo un poter ricevere da chi mi è simile, ma è soprattutto un poter dare, che – in quanto attivo – ha più valore che il ricevere.

2.3. *Le leggi interne*

Alcune proprietà caratterizzano la vita di un gruppo. Fra queste ne evidenzio quattro che ritengo più di immediata utilità per chi conduce un percorso.

- Il *principio olistico*, essenza del gruppo, per cui non c'è la possibilità che alcuni stiano meglio trascurando altri. Così come in un corpo biologico: tutto serve e la crescita o la sofferenza di una parte è cre-

scita e sofferenza di tutto il corpo. È questo l'orizzonte principale che il trainer manterrà da sfondo costante e in base a cui attenderà silenzi, pause, interventi, tempi, assenze, spazi verbali. Nei gruppi AMA, in riferimento a ciò, il suo compito non somiglia tanto a quello di un direttore d'orchestra che dà indicazioni e garantisce la corralità dei suoni, ma di un servitore di tavola che si assicura che tutti i commensali abbiano ciò di cui hanno bisogno e siano soddisfatti. In base a ciò e tenendo presente che crescita è imparare ad assumersi il proprio potere nelle interazioni e quindi a saper dare risposte idonee all'ambiente, se a me partecipante un altro membro del gruppo risulta particolarmente antipatico, mi innervosisce e vorrei non ci fosse, allora proprio lui sarà per me il più utile perché smaschera le mie difficoltà e, richiamando così mie pregresse ferite o slatentizzando le mie resistenze, mi consente oggi di affrontarle.

- La *legge degli effetti reciproci* di cui parla P. Watzlawick¹¹, basata su uno dei cinque assiomi della comunicazione: “in ogni relazione la punteggiatura è arbitraria”, cioè ogni azione innesca una circolarità di azioni-reazioni per cui non è possibile stabilire un punto d'inizio del cerchio. Ne consegue che ogni punto può essere l'inizio, quindi ognuno ha pari responsabilità nella dinamica in atto. Questo processo fornisce l'esperienza della effettiva dipendenza di ognuno dagli stimoli che riceve e della ricaduta sugli altri di ciò che dice e fa. «Sapevo che era tardi, mi sembrava che non vedessi l'ora di alzarti e non ho potuto dirti tutto» dice un partecipante ad un altro, che risponde: «In effetti io al contrario ho visto che parlavi velocemente e ho pensato che era meglio chiudere presto la nostra conversazione». Confrontarsi su intenzionalità, effetti del proprio intervenire nella relazione, impatto sugli altri e prospettiva diversa aiuta ad avere una visione più chiara e realistica delle cose, a non stigmatizzare il proprio stile e ad acquisire elasticità di vedute. Per chi conduce, la legge degli effetti reciproci porta ad attenzionare sempre ogni *frame* come risposta ad uno stimolo e mai come input iniziale e quindi ad avere una visione non lineare ma circolare di ciò che sta accadendo.
- La *legge ergodica* che, ispirata dalle ipotesi di Boltzmann, si rivelò non vera in fisica mentre si applica alla vita relazionale: l'energia del

¹¹ P. Watzlawick - H. Beavind - D. Jackson, *Pragmatica della Comunicazione Umana*, cit.

tutto passa alle parti e il tutto energizza le parti. Nel gruppo l'energia si distribuisce e rafforza. Esempio tipico la contagiosità della risata o l'espandersi e crescere come onda di uno stato d'animo: dall'entusiasmo per un progetto alla focalizzazione delle difficoltà fino alla rinuncia. E viceversa. «Il gruppo stimola e potenzia le capacità individuali e attiva, per il bene comune, le risorse molteplici dei suoi membri»¹².

Il fenomeno ergodico spiega tecnicamente il criterio olistico, per cui non si tratta di avere un'attenzione speciale per i più "fragili" o più silenziosi come se si trattasse di un buonismo che non vuole lasciare indietro nessuno, ma di riconoscere e assecondare una legge naturale delle relazioni che, se ignorata, inficia l'esito dell'intero percorso: nessuna parte può arrivare al ben-essere se gli manca l'energia del tutto, né il tutto può brillare se anche una sola luce che lo compone è spenta.

- La legge dell'*autoregolazione*, che definirei anche "idraulica". È una sapienza interna al gruppo, invisibile e pervicace, per cui ad ogni picco corrisponde il levarsi di una voce contraria¹³. L'autoregolazione bilancia l'effetto ergodico e permette che esso non canalizzi il gruppo verso un'unica direzione.

Accade così che ogni emozione e sentimento può essere abitato perché qualcuno sta assumendo su di sé lo stato d'animo polare: sapere – anche inconsapevolmente – che altri continueranno, ad esempio, a mantenere un sentire prevalente di rabbia, permette di oltrepassare la propria rabbia e di esplorare vissuti di perdono o di accettazione. E, viceversa, ognuno si può permettere di stare ancora coi

¹² A. Pangrazzi, *Aiutami a dire addio*, Erikson, Gardolo (TN) 2006, p. 36.

¹³ Mentre i capostipiti della Gestalt Therapy parlano ancora di autoregolazione dell'organismo (cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Psicoterapia della Gestalt*, cit., in particolare alle pp. 119 e seguenti), gli ultimi studi hanno messo a fuoco come sia la relazione che si autoregola e non il singolo individuo. «In Psicoterapia della Gestalt, è andata emergendo un'istanza regolativa prioritaria rispetto all'autoregolazione dell'organismo individuale. La abbiamo chiamata 'autoregolazione della relazione': i vissuti del soggetto sono, in ultima analisi, vissuti relazionali; essi portano in sé sempre e comunque la tensione verso un contatto positivo e nutriente con l'altro. [...] Non solo tendiamo ad incontrare l'altro, ma siamo intimamente e originariamente disposti a coniugare l'intenzione di incontrare l'altro con la realtà "altra" dell'altro»: G. Salonia, *Edipo dopo Freud - Una nuova gestalt per il triangolo primario*, in D. Cavanna - A. Salvini (edd.), *Per una psicologia dell'agire umano. Scritti in onore di Erminio Gius*, FrancoAngeli, Milano 2010, pp. 344-358, p. 351.

propri “vecchi” vissuti perché qualcuno sta dando voce al desiderio di andare oltre che pure si affaccia dentro il suo cuore. È un meccanismo interno fondamentale per il funzionamento degli AMA e un imprescindibile criterio di analisi differenziale nel guardare alla coppia, alla famiglia o alla vita relazionale in genere.

Ma perché tali processi fluiscano bene è necessario esprimere i vissuti e quindi bisogna che chi guida insista, con le giuste cautele, affinché ciò che si sente venga espresso: «Ascoltando ed esplicitando le intenzionalità relazionali (o di contatto) presenti in ogni soggettività, emerge, contestualmente, un’istanza di autoregolazione della relazione»¹⁴. Viceversa, se non dette, le emozioni non vengono riconosciute e quindi non è possibile seguire la direzione che esse ci indicano.

Un esempio può fare da sintesi. Se un partecipante senza darne comunicazione né prima né dopo abbandona il percorso, bisogna tener conto che, per il principio ergodico, altri esprimeranno critiche e un calo di interesse verso il percorso, mentre l’autoregolazione spingerà qualcuno a elogiare quanto fatto finora. La situazione di questo abbandono sarà vissuta adeguatamente comunque se tutti potranno esprimere ciò che stanno provando perché per il principio olistico ogni cosa riguarda tutti e cambia in qualche modo tutti. Per la legge degli effetti reciproci, non avrà alcun valore andare ad indagare coi partecipanti i possibili motivi di tale scelta del loro compagno di cammino, dato che serve non ciò che ha causato ma ciò che oggi viene causato (il *next*): il cosa posso fare io oggi, cosa cambia in me oggi. Fuori dagli incontri, invece, sarà opportuno che il trainer contatti chi ha abbandonato per sapere se ci sono questioni che avrebbe voluto chiarire a livello personale e per esprimere la propria disponibilità e vicinanza sempre e comunque. Diversa, naturalmente, la lettura se c’è stato un avviso dell’intenzione di lasciare o un feedback successivo da parte del partecipante.

Ogni situazione andrà contestualizzata di volta in volta, ma i criteri di analisi dovranno tener conto anche di questi principi che descrivono il funzionamento di un gruppo.

¹⁴ Ibidem.

3. Lo sguardo evolutivo sulla vita di un percorso in gruppo

Un'ermeneutica che ha analizzato con puntualità i processi del relazionarsi umano e della crescita interiore è la Gestalt Therapy (GT), secondo cui ogni essere umano è un Organismo sempre in relazione e in movimento verso l'incontro con l'altro. Tale sua "intenzionalità di contatto" si sviluppa secondo una linea evolutiva che è definita "ciclo di contatto", le cui micro-sequenze sono individuabili e tracciabili nelle loro caratteristiche funzionali e nei comportamenti corrispondenti, sempre fenomenologicamente visibili nel cosiddetto "confine di contatto", cioè nello spazio relazionale fra l'IO e il TU¹⁵.

Un gruppo, essendo anch'esso un Organismo, attraversa queste fasi qui di seguito descritte e riportate in grafico. Ad ognuna di esse corrisponde un sostegno specifico che il trainer può dare per sollecitare il passaggio alla fase successiva. Di seguito la lettura che in questi anni di esperienza sul campo ho potuto maturare riguardo all'applicazione di tali coordinate gestaltiche alla vita di un percorso in gruppo, con relativo grafico da me realizzato.

1) Fase della costituzione

Quando si costituisce un gruppo ciò accade inizialmente in una realtà spazio-temporale che è il cosiddetto "precontatto". È una condizione relazionale ricca di ipotesi, aspettative, progetti. C'è stato qualcosa che ha portato alla decisione di costituire un gruppo ed avviare un percorso e c'è la decisione da parte di ogni soggetto di farne parte. Si attraversano vissuti contrastanti fra loro: sarò adatto io e sarà il gruppo adatto a me? Sapré inserirmi? Mi accoglieranno? Ho fatto la scelta giusta? Mi permetterà di ottenere quello che desidero?

Eccitazione e timore, attesa e perplessità si accavallano, per cui si ha bisogno di immettere molta energia in ciò che si è scelto di fare.

¹⁵ Su tutta la dinamica del ciclo di contatto e la terminologia specifica faccio riferimento ai seguenti testi fondativi: F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. vitalità e accrescimento della personalità umana*, cit.; G. Salonia, *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 45-54; Id., *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 55-64.

In questa prima fase, a chi conduce il percorso va il compito di stilare il programma, indicando finalità, destinatari, tempi e luoghi di incontro, modalità di iscrizione e numeri di contatto cui rivolgersi. La chiarezza e la completezza del programma daranno il senso di essere di fronte ad un'iniziativa affidabile.

Caratteristica specifica dei percorsi AMA è quella di non avere spesso temi prestabiliti degli incontri, essendo l'evoluzione dell'iter mossa dalla libera spontaneità del narrarsi e interagire.

Cruciale il primo incontro, in cui il trainer si presenterà e chiarirà quali regole e modalità saranno adottate e quale l'identità specifica del tipo di gruppo (sicché ognuno si possa sentire più a proprio agio, sapendo dove si sta muovendo). Passerà quindi ad invitare ognuno ad auto presentarsi e a dire anche quali sono le sue aspettative rispetto al percorso, i motivi che lo hanno portato ad iscriversi e se ci sono richieste in merito. Infine risponderà a tutte le domande per chiarimenti che i partecipanti potranno richiedere sulla organizzazione. La finalità è rassicurare e dare "contenimento", cioè porsi come bacino in cui le emozioni potranno essere accolte, raccolte ed elaborate.

2) Fase della coesione

Fatto il primo passo ed entrati nel percorso, si vive una forma di eccitazione e di stupore tipico degli inizi¹⁶. Il NOI è maggiore dell'IO: per lo più tutto sembra positivo, fioccano i consensi verso qualsiasi cosa venga proposta o detta. Le somiglianze sono esasperate e le divergenze minimizzate. «Siamo nel posto giusto» si dicono l'un l'altro. Ci sono aspettative alte e si suppone che il percorso sarà breve e risolutivo proprio per la grande energia che si avverte in quanto tutta convergente. Si respira un'aria simbiotica che viene scambiata per comunione (che è tutt'altro e che è possibile solo a fine percorso).

È una fase in cui il sentirsi vicini e unanimi serve ad accendere l'energia che darà ad ognuno la forza di attraversare le fasi successive. Ma la coesione, se si cristallizza diventando confluenza, è un bloccarsi in una

¹⁶ Sulla diversa sensibilità fra i periodi in cui prevale il NOI e quelli di affermazione dell'IO, cfr. G. Salonia, *Psicopatologia e contesti culturali*, in G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp.17-32.

condizione di comfort in cui si demandano al gruppo decisioni, progetti, consensi. Va dunque sostenuto qualsiasi spunto di divergenza che qui e là certamente affiorerà, vanno invitati i partecipanti ad esprimere le proprie impressioni e ad ascoltare sé stessi per definire i propri stati d'animo del momento. Ciò li riconduce a sé distogliendo dalla focalizzazione sull'insieme e aiuta la differenziazione che caratterizza appunto il successivo step.

3) Fase della differenziazione

Lo stato di coesione soffoca le individualità, per cui ecco i dubbi: Sarà davvero utile questo percorso? Mi posso fidare degli altri e tanto più del trainer? È il caso di espormi?

Sono domande non di critica o di scetticismo, ma di ricerca di chiarezza sulla identità propria, dei membri del gruppo, del leader.

L'interesse si sposta dal NOI-gruppo all'IO-rispetto-al-gruppo. Emerge un senso di delusione e di solitudine che si traduce in dissensi rispetto alle proposte degli altri, obiezioni, quasi sfide nei confronti dei pari e del leader. Sono atti funzionali a stare nel gruppo restando sé stessi. È l'occhio che dice: Non voglio essere solo corpo, massa indistinta, voglio dare la vista al gruppo. Accade spesso che in questo passaggio un pensiero baleni nella mente: Forse questo gruppo è così sgangherato che aveva proprio bisogno di me per essere salvato. A questo punto si è davvero pronti per "tornare" nel gruppo.

Per il trainer è indispensabile conoscere questa realtà del ciclo evolutivo: la confusione e l'opposizione che si creano potrebbero infatti anche scoraggiare qualche membro o il trainer stesso ed indurlo all'abbandono del percorso. Aver fiducia, credere nella valenza evolutiva di ciò che sta avvenendo, lasciare che l'energia fluisca accompagnandone il processo deve essere la logica sottesa a qualsiasi atto di chi conduce. L'ancoraggio da parte sua alla propria leadership sarà la forza che permetterà ad ogni membro del gruppo di differenziarsi senza perdersi.

4) Fase dell'azione

L'energia è cresciuta per l'avanzare delle intenzionalità di contatto reciproco di ognuno. Si è pronti a raggiungere l'obiettivo del percorso. È stato possibile sentire la forza data dalla coesione iniziale ed esporsi come soggetto diverso dagli altri, ma per consegnarsi all'incontro bisogna fi-

darsi e lasciarsi andare. Subentra spesso un ultimo vacillamento rispetto all'ambiente (il percorso, il trainer, gli altri) che in Gestalt è detto "retroffessione" perché si è lì lì per tornare indietro.

Un partecipante sospira: «Mi sarebbe piaciuto riuscire a liberarmi in questo percorso di tutti i miei blocchi che mi impediscono di fare quello che davvero voglio». «Cosa vorresti davvero fare in questo momento?» - risponde il trainer. «Non ti interessa sapere cosa mi ha impedito di liberarmi?» - «Scegli tu se preferisci dirci cosa ti ha impedito di liberarti dei blocchi o dirci cosa vorresti adesso sbloccare nella tua vita». Ci pensa: «Non è facile!» - esclama. «Hai avuto il coraggio di dirlo, puoi continuare se vuoi. Scegli cosa preferisci: indagare sul passato o fare qualcosa di nuovo oggi».

Il non rifugiarsi in giustificazioni o sensi di inadeguatezza di fronte al rammarico del partecipante, ma leggerlo in termini di retroffessione e restare al "confine di contatto" con tutta la propria sicurezza diventa mano tesa verso il salto in avanti che il partecipante vuole ma non sta riuscendo a fare.

5) Fase del contatto

È il clou del percorso, quando ci si incontra in un IO-TU che non squalifica e non domina né si ritira. Condizione necessaria è che i partecipanti abbiano raggiunto la propria autonomia: cioè abbiano rinunciato ad accusare o a delegare ad altri e a pretendere che gli altri cambino; abbiano accettato la propria solitudine e si siano appropriati della responsabilità della propria vita e delle proprie decisioni. È un processo di maturazione che passa attraverso sofferenza e frustrazioni. Ci si rende conto (ed è cosa dolorosa rispetto alle tante estatiche illusioni iniziali) che i membri del gruppo non sono né santi né diavoli, ma delle persone con tenebre e luce, limiti e possibilità. La comunità non è nelle altezze supreme, né negli abissi: è sulla terra. Si incomincia ad accettare tutti così come sono (sé compreso) e si ha fiducia di poter crescere tutti insieme verso qualcosa di bello. Questo accogliersi farà gustare una maggiore intimità all'interno del gruppo: qualcosa di più caldo e profondo che non lo stato di euforia iniziale. Ora è possibile per ognuno vivere un senso di pieno appagamento dall'esperienza concreta di relazione col gruppo.

Il trainer dovrà quanto più possibile retrocedere nello sfondo per lasciare campo aperto di incontro fra i partecipanti: l'auto-mutuo-aiuto si esprime adesso in tutta la propria essenza.

6) Fase del ritiro dal contatto

Momento delicatissimo: incombe l'attrazione verso ciò che ci ha dato benessere e tante volte guarigione. Sembra quasi estraneo, in questo momento di conclusione del percorso, il mondo esterno. Si sono stretti dei legami, è stato possibile condividere vissuti a volte non confessati a nessun altro. Ci si è fatti forza a vicenda, scontrati, ritrovati e ora sembra impossibile che si torni ognuno alla propria quotidianità. Molti percorsi AMA si trasformano in appuntamento mensile a vita proprio perché non si ha il coraggio di sdoganare questi vissuti. Ecco l'utilità di un professionista che, seppur dentro il percorso, lo guida con uno sguardo distanziato e d'insieme tipico delle relazioni asimmetriche, e può ora riportare al momento iniziale in cui, fissando tempi e concordando un calendario e delle tappe, ci si è vicendevolmente detti che questo momento finale sarebbe arrivato.

Un'attenzione particolare al fatto che a volte ci si attarda in questa difficoltà perché qualcosa è rimasto in sospeso. Sono esperienze non completate (dette infatti "gestalt aperte") in quanto non si è riusciti a portare a termine un'intenzionalità di contatto e ad incontrare l'altro in pienezza o è rimasto qualcosa non detto o non fatto, emozioni non espresse. Opportuno allora dare la possibilità di "chiudere" le gestalt provando a far chiarezza su cosa oggi impedisce il prosieguo del cammino. Diceva P. Goodman: «Ciò che non si completa si perpetua»¹⁷.

Nella mia esperienza ultraventennale di guida di gruppi AMA, ho sperimentato che spesso ciò che non si è detto sono le cose belle, omesse come scontate ma che hanno bisogno di essere espresse, come il "grazie" o il "ti/vi voglio bene". Spesso ciò che manca è un gesto (un abbraccio, ad esempio), che non si è riusciti a fare ma senza il quale ora non possiamo allontanarci.

Aiuta in questa fase il *good-bye*: cioè quel salutarsi dicendo ciò che si prova. Esempi di *good-bye*, per chiarire il tipo di esperienza: a) che ogni partecipante, a turno, si alzi e facendo il giro del cerchio, si soffermi dinan-

¹⁷ F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, cit., p. 226.

zi ad ognuno e, dopo averlo guardato negli occhi in silenzio per qualche secondo, gli dica la parola che in quel momento gli affiora dal di dentro; b) che ognuno consegni ad ogni altro un biglietto con un augurio e la propria firma; c) che con libertà chi vuole si alzi e dia un feedback che vuole lasciare al gruppo intero e al trainer. La creatività suggerirà altre mille possibilità del genere.

Anche il trainer sarà bene che “restituisca” l’esperienza dicendo come l’ha vissuta a livello personale, secondo la sua posizione. Proficuo anche che riassume l’esperienza intera. La capacità di narrazione di un’esperienza è infatti compimento e sintesi dell’assimilazione di essa¹⁸.

7) Fase dell’assimilazione

Ognuno avrà la capacità – a questo punto – di rileggere il proprio percorso e di individuare ciò che ha fatto proprio, ciò che è cresciuto in sé e ciò che è rimasto bisognoso di approfondimento o che si è presentato come nuovo e che sarà da coltivare. È quel masticare ed assaporare dentro di sé quanto vissuto e sentirne tutto il gusto e il nutrimento che ci ha dato.

Una sana assimilazione include anche la verifica su un’attività che sia “andata male”. Ad esempio, si era deciso di effettuare una gita tutti insieme, era tutto programmato, ma alla fine non c’è stata la disponibilità a partire. Anche quello che potrebbe sembrare un non-accaduto è esperienza e come tale ha senso e diritto ad esistere nel bagaglio di storia del gruppo (e di ogni individuo): come tale, va assimilato, altrimenti può lasciare un alone di rammarico o tristezza e complicare l’effettuazione di altre esperienze successive.

Potrà accadere anche che durante il percorso si sia consapevolizzata l’opportunità di ulteriori cammini individuali perché delle ferite o dei traumi si sono slatentizzati oppure per completare dei processi interiori particolarmente faticosi. Sarà adesso il caso di decidere in tal senso e l’A-MA avrà avuto anche la funzione di aver fatto gustare la possibilità del cambiamento e del ben-essere.

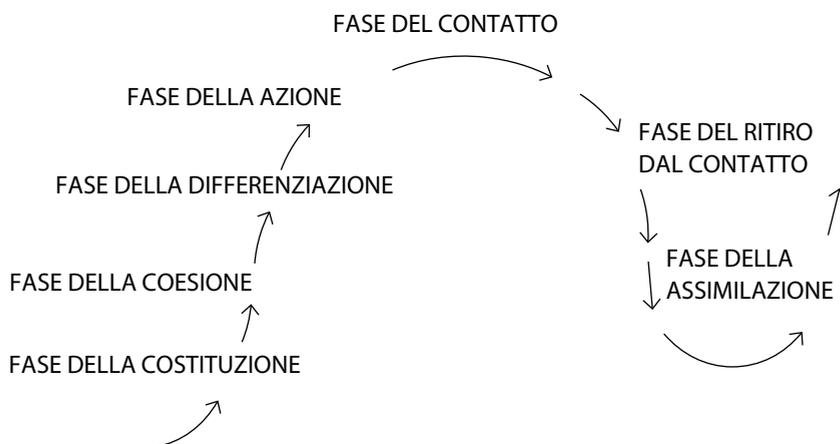
¹⁸ Suggestivo e molto eloquente, al riguardo, il titolo di uno dei pionieri della Gestalt Therapy: E. Polster, *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio Roma.

Per chi conduce è il momento delle valutazioni del percorso, pronti per nuove programmazioni. È spesso a questo punto che si esamina se qualche coppia o qualche partecipante singolo si senta e sia ritenuto pronto per fare a sua volta da facilitatore.

GRAFICO

Riadattamento di Agata Pisana da G. Salonia (1989), *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, Quaderni di Gestalt, V, 8/9, 45-54

CICLO VITALE DI UN GRUPPO



4. Prerequisiti, compiti e atteggiamenti del trainer

La conduzione di un gruppo presuppone il possesso di soft skills di base come la capacità di adattamento e la flessibilità, la fiducia in sé stessi, la capacità di assumersi responsabilità e di agire secondo criteri di efficace leadership, la sensibilità e l'intuizione, la capacità relazionale in genere¹⁹. Se esse sono bagaglio sufficiente per i facilitatori dei gruppi AMA circolari,

¹⁹ Definite dall'OMS nel 1993, le soft skills sono tutte quelle competenze trasversali in parte innate ed in parte scaturenti dalle esperienze di vita, dall'aver coltivato determinati modalità di interazione, dalla frequentazione di persone a loro volta prosociali e sagge.

non risultano invece tali se ci troviamo di fronte a percorsi integrati. Qui, infatti, è necessario che chi si pone come esperto (in quanto in possesso di *hard skills*²⁰) abbia delle certezze professionali teoriche, sappia adottare atteggiamenti e accorgimenti specifici e riconosciuti come opportuni, goda di abilità comunicative. Ovviamente *soft* e *hard skills* si integreranno e potenzieranno a vicenda, per cui la schematizzazione che segue ha il solo scopo didattico di fornire un promemoria utile per chi volesse condurre gruppi AMA.

4.1. I prerequisiti

Per la serenità e proficuità del percorso, alcune condizioni in chi guida sono auspicabili. Accenno ad alcune di esse.

- ✓ Che abbia un'ermeneutica di riferimento, che conferirà senso e congruenza a tutti i suoi interventi, evitando che il percorso, già complesso per la modalità di gruppo e la pluralità delle voci in atto, risulti disorientante.
- ✓ Che conosca le logiche e i processi di un percorso in gruppo, sì da collocare di volta in volta quanto accade all'interno di uno schema di riferimento (come il grafico precedente descrive) e fornire il sostegno più adatto alla fase che il gruppo sta attraversando.
- ✓ Che conosca – per studio e formazione professionale o per esperienza diretta – le problematiche, le sofferenze e i bisogni dei partecipanti al percorso, sì da accogliere con convinzione i vissuti presentati e poter riportare anche, all'occorrenza, esempi simili e illuminanti; diversamente, l'essere stupiti di quanto si ascolta potrebbe ingenerare negli altri un senso di inadeguatezza del gruppo come luogo in cui rivedere i propri stati d'animo o potrebbe – cosa ancora più grave – far sentire inopportuni o sbagliate le proprie sofferenze.
- ✓ Che abbia un progetto d'azione, cioè abbia chiarezza sugli obiettivi da perseguire, su come intervenire (compresi tempi, luoghi, numero massimo e minimo di partecipanti, criteri di ammissione alla partecipazione e quant'altro utile a che il percorso rimanga coerente e chiaro nella sua organizzazione per tutta la durata di esso) e abbia

²⁰ Cioè le competenze acquisite per corsi di studio, quantificabili, tecnicamente dimostrabili ed attestate da certificazioni riconosciute.

previsto come verificare il lavoro svolto. Solo il possesso di sicurezze sul perché siamo qua, chi siamo, verso dove ci stiamo incamminando e quali le strade possibili, nonché su come potremo riconoscere che si sia fatto il giusto cammino, darà forza a chi conduce e sensazione a tutto il percorso. Sarà la garanzia migliore per la riuscita dell'impresa. La determinazione e coerenza della conduzione, infatti, trasmette il senso di essere in mani sicure, di avere un programma ben delineato e dunque una prospettiva di recupero e di cambiamento, di procedere dentro un argine.

- ✓ Che sia disponibile a confrontarsi con un supervisore perché se ciò è necessario sempre per la buona riuscita di qualsiasi attività, a maggior ragione lo è per una situazione del genere impostata tutta sulla capacità di restare nello sfondo rispetto ai partecipanti, cosa non facile, e di tenere lo sguardo contemporaneamente vigile sia sul tutto sia sulle parti.

4.2. *I compiti*

Oltre alla previa definizione del programma e di quanto necessario per l'avvio e il prosieguo del percorso, i compiti concreti del trainer possono essere così riassunti:

- ✓ guidare i processi di gruppo, ovvero – come si è visto – sostenere una fase perché si arrivi alla successiva ed intervenire considerando le leggi interne al funzionamento del gruppo;
- ✓ dare il sostegno specifico, nel senso di fornire stimoli coerenti con l'esperienza che di volta in volta si sta realizzando (è, ad esempio, quel saper andare nello sfondo quando la situazione lo richiede o stimolare la socializzazione degli interventi quando si è in una fase di diversificazione);
- ✓ far rilevare i cambiamenti, cosa necessaria perché tante volte, essendo immersi nel processo, i partecipanti hanno la sensazione di non progredire, per cui una restituzione fenomenologica di ciò che si sta notando aiuta la consapevolezza del proprio cammino;
- ✓ attenzionare le “gestalt aperte” di cui si è detto, soprattutto nelle fasi finali;
- ✓ favorire la conclusione del processo e guidare il good-bye.

4.3. Gli atteggiamenti

Chi conduce ha un proprio stile relazionale personale e un modo di porsi e di affrontare le fasi, le interazioni e le criticità secondo la propria ermeneutica professionale, tuttavia mi permetto di focalizzare alcuni atteggiamenti particolarmente legati alla logica gestaltica²¹.

- Per favorire la relazione con il trainer e fra i membri e stimolare l'espressione degli stati d'animo, avviare ogni incontro chiedendo «Come state?» e lasciando spazio a che si esprimano tutti quelli che lo desiderano.
- Onde evitare gestalt aperte, chiedere ad inizio incontro se ci sono questioni rimaste in sospeso rispetto alla volta precedente o particolari richieste rispetto al momento presente e chiedere se ci sono domande o se qualcuno vuole condividere un'esperienza o un proprio vissuto.
- Per mantenersi in una posizione fenomenologica e non interpretante che disconoscerebbe l'importanza della soggettività percettiva, non giudicare alcun intervento o comportamento e limitarsi a leggerlo in chiave di ciclo vitale del gruppo stesso (nelle sue leggi e nelle sue fasi), sì da poter anche individuare l'opportuno sostegno specifico da offrire.
- Essendo il gruppo un organismo che ha vita propria, essere sempre flessibile e disponibile a modificare in parte il programma di azione previsto (non a stravolgerlo) in base all'andamento stesso del percorso e ad eventuali bisogni man mano emersi.
- Dato che è il gruppo il soggetto e perno del processo, lasciare che il flusso delle interazioni fra i partecipanti scorra libero, intervenendo solo se ci sono evidenti necessità; rispettare i silenzi; assicurarsi che sia stata ben compresa ogni espressione verbale propria e dei partecipanti e lasciare eventuale spazio per ulteriori chiarimenti; non forzare nessuno con coinvolgimento nel dialogo senza che questi abbia ancora fatto un primo passo e, nel caso di una particolare ritrosia da parte di qualcuno ad intervenire in gruppo, chiedergli, da parte, se ha qualche specifica difficoltà; avere l'accortezza di guardare sempre un po' tutti.

²¹ Sugli atteggiamenti di chi si prende cura, cfr. R. Taddei (ed.), *Navigheremo insieme la vita se...*, Elledici, Torino 1992; Id., *Cammini di relazione*, cit.

- Come peculiarità dei gruppi integrati, inoltre, sarà opportuno che il trainer si mantenga saldo nel proprio ruolo, non temendo le critiche ed accogliendo le difficoltà, che leggerà in relazione al contesto sincronico e diacronico; che tenga sempre presenti le finalità del gruppo (per quale scopo si è costituito, a quale fine generale si sta mirando) rispetto a qualsiasi interazione ed eventualmente aiuti il gruppo a farne memoria; che stia attento a che la propria comunicazione segua regole efficaci e che soprattutto eviti le barriere comunicative (inquisizioni, generalizzazioni, categorizzazioni, accuse, giustificazioni, moralizzazioni, dogmatizzazioni, diagnosi, minimizzazioni, consigli e soprattutto interpretazioni)²². Particolarmente utile sarà l'uso di risposte empatiche che esplicitino gli stati d'animo espressi e, senza alterarne il significato o l'intensità, aiutino la consapevolezza di ciò che si sta provando e quindi la elaborazione di esso e il cambiamento²³. Una comunicazione corretta e rispettosa da parte del trainer conferirà anche uno stile assertivo e sereno al gruppo e impronerà proficuamente il clima generale.
- Infine, sarà sempre importante che chi conduce si ascolti sia durante sia dopo ogni incontro. Intendo con questo termine il fatto di verificare dentro di sé il proprio respiro, la serenità e il senso di sicurezza, la presenza di perplessità o di sfumature non chiare in ciò che sta accadendo. La cosiddetta "autovalutazione organismica" è infatti un imprescindibile strumento per verificare se ciò che sto facendo è coerente con ciò che volevo fare e con il contesto che si sta creando nel qui ed ora della relazione in cui mi trovo. E per un eventuale raddrizzamento del tiro.

²² Cfr. H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, Las, Roma 1979.

²³ Quanto a mie riflessioni sull'empatia e la risposta empatica, rimando a A. Pisana, *La relazione empatica fra Docenti e Studenti*, in *Catechesi Nuova Serie*, anno 4, vol.4, n. 11, 2023, pp.197-208. Per un taglio dell'argomento specificatamente gestaltico, si veda G. Salonia, *Dall'empatia alla risposta empatica. La prospettiva della Gestalt Therapy*, in G. Baggio - G. Quinzi (eds.), *L'empatia tra teoria e clinica*, Rosenberg & Sellier, Torino, 2023, in press.

5. Conclusioni

I percorsi AMA si prestano bene ad essere condotti in un consultorio. Ciò, sia perché i problemi per i quali si sta male e si è deciso di partecipare possono nascere da pregresse ferite che hanno bisogno di essere ascoltate e risolte a livello specialistico e il trovarsi già in un consultorio rende più facile inviare a figure di colleghi che, nella stessa struttura, possono avviare percorsi individuali o di coppia paralleli; sia per la presenza in esso di più professionalità cui il trainer può ricorrere per confronti, supervisioni, chiarimenti a seconda anche degli argomenti emersi o che può al bisogno anche coinvolgere nel percorso stesso come figure di affiancamento e consulto.

In un mio prossimo contributo, che intendo come continuazione del presente, illustrerò due percorsi di auto-mutuo-aiuto già realizzati da anni in consultorio e che hanno prodotto ottimi risultati: uno per il sostegno a casi di sofferenza molto gravi (la perdita di un figlio), l'altro per favorire la crescita personale e delle proprie risorse relazionali.

Riferimenti bibliografici

- Ash M.G., *La psicologia della Gestalt nella cultura tedesca, dal 1890 al 1967*, FrancoAngeli, Milano 2004.
- Cazzaniga E. - Noventa A., *Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto*, edizioni AMA, Milano 2015.
- Cazzaniga E., *Il lutto*, ed. Outis, Monza 2023.
- Franta H. - Salonia G., *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, Las, Roma 1979.
- Kant E., *Critica della facoltà di giudizio*, Einaudi, Torino 1999.
- Mounier E., *Il trattato del carattere*, trad. it. Di Massa e De Benedetti, Paoline, Roma 1960.
- Pangrazzi A., *Aiutami a dire addio*, Erikson, Gardolo (TN) 2006.
- Perls F. - Hefferline R. - Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della persona umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994).
- Pisana A., *La relazione empatica fra Docenti e Studenti*, in «Catechesi Nuova Serie», anno 4, vol.4, n. 11, 2023, pp. 197-208.
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma.
- Salonia G., *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 45-54.
- Salonia G., *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 55-64.
- Salonia G., *Psicopatologia e contesti culturali*, in Salonia G. - Conte V. - Argentino P., *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, Il Pozzo di Jacobbe, Trapani 2013.

- Salonia G., *Edipo dopo Freud - Una nuova gestalt per il triangolo primario*, in Cavanna D. - Salvini A. (eds.), *Per una psicologia dell'agire umano. Scritti in onore di Erminio Gius*, FrancoAngeli, Milano 2010.
- Salonia G., *Governo tra obbedire e disobbedire. Percorsi formativi*, in Gurciullo G. - Strino E. (edd.), *Governo fraterno. La novità di Francesco d'Assisi nella società delle relazioni liquide*, EDB, Bologna 2018, pp. 145-159.
- Salonia G., *Dall'empatia alla risposta empatica. La prospettiva della Gestalt Therapy*, in Baggio G. - Quinzi G. (eds.), *L'empatia tra teoria e clinica*, Rosenberg & Sellier, Torino 2023, in press.
- Salvini A. (edd.), *Per una psicologia dell'agire umano. Scritti in onore di Erminio Gius*, FrancoAngeli, Milano 2010.
- Taddei R. (ed.), *Navigheremo insieme la vita se...*, Elledici, Torino 1992;
- Taddei R. (ed.), *Cammini di relazione*, Elledici, Torino 2006.
- Tognetti Bordogna M. (ed.), *Promuovere i gruppi di self-help*, FrancoAngeli, Milano 2002;
- Watzlawick P. - Beavin J.H. - Jackson D.D., *Pragmatica della Comunicazione Umana*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967).