

### **FEEDBACK FENOMENOLOGICO**

Definizione: restituzione di un nutrimento (dall'inglese feed=nutrire, alimentare; back=indietro).

Il feedback o retroazione, è un ritorno d'informazione e serve ad agevolare l'apprendimento e ampliare la presa di coscienza e la consapevolezza. La percezione della reazione prodotta in altri da un proprio comportamento, può essere utile a rendere un proprio agire futuro più adeguato, appropriato e funzionale alle nostre necessità o all'ambiente circostante. Questo meccanismo di aggiustamento naturale esiste anche nei sistemi biologici: è il segnale con cui un organo periferico risponde all'organo centrale che lo ha stimolato, modificando l'azione e quindi provocando un'autoregolazione del sistema. In un setting strutturato di terapia individuale in gruppo, il feedback assume notevole rilevanza ed è di grande utilità sia per chi effettua una esplorazione terapeutica, sia per chi ne è testimone. Per riuscire ad ottimizzare la validità del feedback, forniamo alcune indicazioni di massima.

Il feedback può effettuarsi per:

- Richiesta: in questo caso la persona che ha effettuato l'esplorazione terapeutica, sceglie un membro del gruppo come referente utile, del quale vuole ascoltare le risonanze provate durante il lavoro.
- Offerta: un membro del gruppo vuole spontaneamente offrire un contributo che può essere utile a chi ha effettuato il lavoro, e chiede se vuole essere ascoltato.
- Scarica pulsionale: un lavoro appena terminato ha coinvolto eccessivamente un altro membro del gruppo, che sente una esigenza esplosiva e il bisogno di scaricarsi, e quindi può chiedere, di prenotarsi per una esplorazione utilizzando le risonanze e le tensioni interne suscitate da questo vissuto per una messa in azione consapevole, oppure, non sentendosi ancora pronto per lavorare su questo vissuto, di potersi esprimere soltanto per ridurre la pressione interna con un acting-out concordato ed accettato.

Questa prassi metodologica è stata creata per tutelare i partecipanti e favorire la possibilità di esplorazioni emotive in profondità. Questi lavori regressivi servono a riappropriarsi delle emozioni primarie (paura, rabbia, tristezza, affetto, gioia).

E' utile ricordare che chi fa un lavoro di esplorazione emotiva profonda può provare angoscia, in quanto affronta una situazione considerata rischiosa e vive un momento di estrema delicatezza a livello sia psichico che corporeo, perciò necessita di attenzione e molto rispetto.

Sono perciò da evitare: giudizi, interpretazioni e soluzioni non richieste, generalizzazioni, domande investigative.

Le modalità attraverso le quali si esprime un feedback fenomenologico sono:

**“mentre tu / ora / adesso ..... io ho visto / vedo  
ho sentito / sento  
ho immaginato / immagino  
ho pensato / penso / ecc...”**

Per un feedback con coinvolgimento partecipativo si può aggiungere, ad esempio: **“durante il tuo lavoro ho rivissuto insieme a te un momento particolare della mia vita e ho sentito / pensato / ecc...”**.

In tal modo si può presumere che ciò che vedo riguarda la mia percezione oggettiva, mentre ciò che immagino sia spesso la proiezione dei miei vissuti e quello che sento appartenga al transfert come identificazione.