

Simona Gentile

La mia formazione IN Gestalt Counseling.

Dalla Psicomotricità Relazionale al Counseling Gestaltico.



E' tempo di giocare e di creare

Lasciamo andare il Pensare

stiamo con il Fare

rendiamo possibile il Sentire

E' il nostro corpo il protagonista

Accogliamo il suo racconto

Costruiamo la nostra consapevolezza

Indice

Introduzione.....	3
Dalle pagine del mio diario.....	5
La scoperta di un incontro:dalla Psicomotricità Relazionale al Counseling Gestaltico..	13
I. Il lavoro di consapevolezza emotiva.....	13
II. Il sostegno del gruppo: il gruppo come specchio.....	24
III. Il valore dei feedback.....	28
IV. Approfondimento: aggressività e ciclo di soddisfazione dei bisogni.....	35
Il mio tirocinio: Dalla Psicomotricità con i bambini al Counseling con gli adulti.....	43
I. I colloqui con i genitori.....	45
II. Il gruppo sulla genitorialità.....	46
III. Le sessioni di counseling individuale.....	47
IV. La Psicomotricità per adulti.....	49
Conclusioni.....	53
Bibliografia e sitografia.....	56

Introduzione

“Costruire”

*Nel mezzo c'è tutto il resto
e tutto il resto è giorno dopo giorno
e giorno dopo giorno è
silenziosamente costruire
e costruire è sapere e potere
rinunciare alla perfezione
(Niccolò Fabi)*

Uno strumento di lavoro molto importante per la mia formazione in Counseling è stato il mio “diario di bordo”.

Il diario di bordo è un quaderno in cui si annotano e registrano episodi e situazioni che avvengono durante i momenti di formazione ed anche stati emotivi propri e degli altri partecipanti; è utile da rileggere anche a distanza di tempo per una rielaborazione più consapevole del proprio vissuto.

Da questo voglio partire, riportandone alcuni stralci, perché la lettura del mio quaderno mi ha permesso di avere una memoria delle esperienze fatte e degli stati emotivi che le hanno accompagnate e soprattutto di avere la testimonianza del cambiamento che questo percorso ha prodotto in me.

Mi piace definire il Counseling Gestaltico come “*produttore incessante di magie*”, di *insight* (intuizioni,) che si accendono come piccole lampadine ad illuminare nuove strade oltre che a fare luce su strade già conosciute in modo nuovo.

La mia tesi parte proprio da una di queste “illuminazioni”: la scoperta di molti punti di contatto tra la Psicomotricità Relazionale e il Counseling Gestaltico.

Mi sono avvicinata al Counseling portandomi dietro il mio bagaglio di psicomotricista e così ho avuto modo di sperimentare una crescente integrazione tra queste due parti: il lavoro personale fatto durante gli anni di formazione nella scuola di Psicomotricità,

sommato al lavoro personale e di gruppo fatto nella scuola di Counseling hanno gettato le basi e rafforzato il lavoro sulla mia consapevolezza emotiva.

Posso oggi affermare che la fusione di queste due parti è divenuta la base del mio atteggiamento nei confronti della vita.

Così ho deciso di raccontare aspetti che riguardano le mie esperienze formative ed esperienziali.

Ho iniziato descrivendo cos'è per me essere Psicomotricista ed essere Counselor Gestaltico: le competenze e capacità di questi due ruoli sono i mattoni che sostengono il mio lavoro sulla consapevolezza emotiva.

Ho voluto poi approfondire la questione riguardante il gruppo in quanto credo fermamente nell'importanza di un lavoro condiviso, oltre che individuale, per l'accrescimento della propria consapevolezza e per l'acquisizione di strumenti che ci consentono di vivere insieme in una condizione di maggior benessere possibile.

Il metodo principe del lavoro in gruppo è stato quello dei feedback come rimandi descrittivi di ciò che si osserva e di ciò che si sente e percepisce, a livello emotivo e sensoriale.

Ho concluso con le descrizioni delle attività da me condotte all'interno del tirocinio nei quali ho integrato, sul campo, gli aspetti della Psicomotricità e del Counseling: i colloqui con i genitori, i gruppi sulla genitorialità, i colloqui individuali e i laboratori con gli adulti.

Dalle pagine del mio diario

La prima serata della scuola di Counseling si apre con la distribuzione, da parte di Domenico (trainer e direttore didattico della Scuola IN Counseling Torino- Lo Specchio Magico, N.d.R.) di un documento in cui è presentato sinteticamente il progetto della scuola, i suoi contenuti, la metodologia e le finalità. Ci chiede come stiamo: io mi sento in fibrillazione, eccitata, sono contenta, la sensazione di stare di nuovo in una scuola, di formarmi, di essere in un gruppo, di avere un percorso da seguire mi piace, mi ricorda la scuola e questo è un pensiero positivo, mi piaceva andarci, mi piaceva studiare; d'altra parte sono preoccupata, non so bene cosa si farà, come si farà, penso all'aspetto economico, all'impegno, al fatto che non ho finito ancora la scuola di Psicomotricità (finirà a luglio) che già mi ritrovo in un'altra. Si fa un giro di feedback (rimando emozionale).

Alessandra dice di essere insofferente alla situazione scolastica, Edoardo sembra dello stesso parere, Angelo dice che questo è ciò che si aspettava. Domenico ci parla delle possibilità che abbiamo, del processo in cui siamo inseriti (è un processo circolare penso io), della consapevolezza che ci porta alla scoperta dei nostri talenti, che ci permette di esprimere ed essere al meglio ciò che siamo.

Io, Alessandra ed Edoardo diciamo di sentirci "in attesa" rispetto a ciò che sarà della serata.

Domenico parla, mi perdo nei miei pensieri, le sue parole mi fanno pensare ad altro e mi allontanano. Parla dell'importanza del contatto e dello "stare in contatto" per avviare un processo di consapevolezza, per aiutarsi ed aiutare.

Perché si perde il contatto? Per tentare una fuga? Per mancanza d'interesse? Per evitare?

Interrompiamo il contatto in modo inconsapevole e questo ci sgancia dal "sentire" quello che potremmo percepire in una data situazione.

Domenico afferma come in questo gruppo possiamo fare esperienza e da questa si parte per lavorare.

Siamo in una situazione protetta, possiamo mettere in gioco le nostre difficoltà, soprattutto quelle relazionali, che viviamo quotidianamente.

Possiamo attivare un processo di cambiamento e migliorare come persone.

Io penso di essere interessata all'“educazione sentimentale”, al riconoscimento dell'emozione provata, alla sua esplicitazione in modo consapevole e chiaro.

Si parte dai nostri “sospesi”, ovvero da un bisogno non soddisfatto, da una situazione irrisolta.

Rifletto sui miei sospesi partendo da una situazione specifica di vita quotidiana che mi rimanda generalmente a quello che è il mio rapporto con la rabbia: la situazione sul lavoro con una mia collega.

Sto in ascolto per individuare qual è il mio bisogno: SENTIRE LE EMOZIONI E COMUNICARLE IN MODO ADEGUATO, CONSAPEVOLE.

Per esempio la gestione della rabbia: tenere le distanze, non farmi travolgere, non farmi mettere in discussione, rimanere integra/non essere minacciata. Sento il bisogno di non essere messa in discussione, di non essere criticata, giudicata e di non farmi travolgere da questi giudizi da cui mi difendo attaccando per difendere la mia integrità. Domenico mi fa notare che questo è un bisogno espresso con il segno negativo, tradotto in senso positivo è BISOGNO DI RICONOSCIMENTO (penso alla mia insicurezza, alla stima che ho di me: quanto c'entra?)

Si fa un cerchio, ci mettiamo più vicini. Sto bene? In un primo momento sì, mi piace la vicinanza, mi tranquillizza, mi sento come unita agli altri (ci sono tutte persone che conosco da un po', tranne Silvia), ma comunque la sensazione fisica è di mancanza d'aria, di non avere abbastanza spazio per me.

Domenico ci invita ad allontanarci, lo sento come un prendere le distanze, avere più spazio per me, ma mi spiace che Alessandra sia così distante.

Rifletto su una modalità che metto spesso in atto nel relazionarmi agli altri: in un primo momento sto vicina, mi coinvolgo, mi butto dentro la situazione (in modo incosciente?), poi ho la necessità di allontanarmi, di fare dei passi indietro (per non essere del tutto fagocitata).

Bisogni: qual è il mio bisogno in questo momento specifico della mia esistenza?

Posso essere “desensibilizzata” ai miei bisogni, in modo da non sentirli.

Posso ritenere i bisogni altrui più importanti dei miei, mascherando e non riconoscendo le mie priorità, per sentire meglio i bisogni degli altri!?

(Domenico dice che “sentire” i miei bisogni è la condizione ineludibile per stare in contatto con i bisogni altrui!)

E il mio bisogno? Dormire, riposare, avere più tempo per me, non dire sempre “sì” agli altri, non essere sempre così disponibile verso gli altri, che mi porta via del tempo che vorrei impiegare per me.

Voglio prestare attenzione alla mia disponibilità verso gli altri. Prestare attenzione ai miei bisogni.

Questa volta la Formazione “X”(laboratorio di formazione partecipata integrato alle attività didattiche della Scuola IN Counseling, N.d.R.) ha cambiato luogo, siamo andati a casa di Domenico, una situazione nuova e accogliente. Eravamo presenti io, Angelo, Alessandra e Paolo.

Ho iniziato subito io a raccontare di un episodio, con una mia amica psicologa: quando le ho raccontato che volevo fare la scuola di Counseling, lei mi ha subito buttato addosso il suo giudizio dicendomi: “è un modo per ritardare il tuo dover andare via di casa”.

Poi, vista la mia risposta pronta a ribadire che avrei intrapreso questa cosa, ha iniziato a inveire contro la categoria dei counselor.

Io, come risposta, ho trattenuto le mie emozioni. DISPIACERE, RABBIA, DELUSIONE, per non aver ricevuto il SOSTEGNO e il RICONOSCIMENTO di cui avevo BISOGNO in quel momento (un bisogno che non viene appagato è un SOSPESO).

Ho reagito in questo modo: trattenendo la mia rabbia, ho visto più chiaro il mio bisogno di difendere le mie idee.

Ho pensato al modo di essere di questa mia amica “psicologa”, in difficoltà in questo periodo di vita per problemi privati, con un bisogno di rivendicare la propria professionalità e formazione e la frustrazione di non riuscirci.

Angelo racconta del rapporto con la sua ex moglie, non prova RANCORE e RISENTIMENTO, per lui sono sentimenti da non provare, non vanno bene. Io invece mi legittimo, quando gli altri mi fanno un torto, a provare questi sentimenti cercando la RIPICCA e la VENDETTA.

Racconto della discussione che ho avuto con la mia collega per il giorno di ferie, alla fine ho ceduto perché mi sarei sentita in colpa.

Domenico ci spiega il rapporto tra il SENSO DI COLPA ed il RANCORE, se c'è uno non c'è l'altro, ma sono complementari.

E allora perché sento il bisogno di vendicarmi?

Ci si può vendicare in svariati modi, anche il non rivolgere la parola è un'aggressione vendicativa verso l'altro.

Si può picchiare un cuscino, urlare in macchina inveendo contro chi ci ha fatto il torto.

Così ci "vendichiamo" senza fare male a nessuno.

Introiettiamo ciò che non condividiamo, ma ci appartiene culturalmente, quindi diamo per scontato che sia così, esempio: "Non ci si vendica, ma si perdona".

Si inizia con la domanda di Domenico : "quali bisogni abbiamo?" e ognuno dice il proprio.

Silvia: bisogno di uscire dalla routine, di dare valore a ciò che fa in casa per i suoi figli e suo marito.

Elena: bisogno di serenità, in particolar modo in coppia per capire quale direzione prendere.

Angelo: bisogno di comunicare

Edoardo: bisogno di trovare un senso a ciò che si fa oggi in previsione del domani "cosa me ne faccio di una Ferrari che poi mi stancherà dopo un anno raggiunto l'obiettivo?"

Simona: bisogno di svagarmi, dovuto alla pesantezza di alcune mie relazioni con gli altri in questo ultimo periodo.

Racconto del mio bisogno.: un bisogno di svago dovuto alla pesantezza con cui gestisco alcune mie relazioni, mi ritrovo sempre a dire come la penso perché "sono fatta così" (Domenico mi invita a riformulare il "sono fatta così" in "faccio così").

Pago come conto il fatto che gli altri poi mi diano delle risposte che mi mettono in crisi.

Silvia parla della sua situazione familiare, la sua scelta è stata quella di stare a casa, non lavorare e occuparsi della famiglia, mentre il marito ha fatto carriera: “a me i figli a lui la pagnotta”; ora si sente insoddisfatta, annoiata, non realizzata, uno dei suoi bambini le ha chiesto quando va a lavorare e lei si è sentita inadeguata. Ha bisogno di dare valore a ciò che fa, pur non lavorando fuori casa, si occupa dei figli, della casa, di suo marito, deve rendersi consapevole che ciò che fa è importante e partire da questa cosa per sentirsi gratificata e riconosciuta.

Domenico: “L’unica obiezione che non riusciamo a controbattere è quella che condividiamo”.

Ritorniamo a sederci in cerchio. Anna interviene dicendo che lei si è buttata da un lavoro all’altro accettando una nuova proposta ed è andata male, ma rifarebbe tutto, non ha rimpianti, solo che ora si sente una fallita (ho fallito/sono fallito), non solo nel lavoro, ma anche negli altri campi di vita, nella relazione sentimentale, nel non avere ancora figli, solo nelle amicizie si sente ok.

Domenico si rivolge al gruppo con questa domanda: “posso stare con lo sbaglio?”, “mi permetto di sbagliare?”

Anna risponde di no, quando sbaglia si arrabbia molto con se stessa (Domenico fa l’esempio di quando si sbaglia una strada e poi si ritrova quella giusta), io dico che posso sbagliare nelle cose piccole, ma non in quelle grandi per esempio quando devo fare una relazione a lavoro, deve essere perfetta, devo stare nei tempi. E se gli altri sbagliano? Conosco i miei colleghi e prevedo già in anticipo chi mi criticherà, chi non starà nei tempi.

Ci penso quando torno a casa, ci sono sbagli anche grandi che so di fare coscientemente, ma me li permetto perché non hanno ricadute sociali, ma solo su di me, per esempio sbagliare relazioni sentimentali, mentre quando ciò che faccio riguarda ad esempio un lavoro di gruppo, non posso sbagliare.

Riconosco che la competizione mi appartiene e mi mette addosso molta ansia, perché devo dimostrare di sapere e saper fare e voglio che ciò sia riconosciuto dagli altri.

Si discute sull’accettare di sbagliare, Orlando interviene portando il tema del perdono, lui quando sbaglia si perdona, mentre Anna si dà la colpa dei suoi sbagli.

Stare in una situazione in cui potrei sbagliare mi mette tensione, agitazione, ansia, il respiro diventa affannato, solo diventandone consapevole respiro meglio e così sento le cose in modo lucido, migliore. Questa ansia è paura, mi fornisce una scusa per non fare, mi trattiene nell'impasse, ma mi segnala anche che quella cosa è importante e mi mette in uno stato di eccitazione, energia adrenalinica che può essere usata come un antidoto contro lo sbaglio e il fallimento.

Quando penso al fallimento e al rischio ad esso collegato devo fare una valutazione (per decidere e scegliere) e non dare un giudizio.

Feedback che mi sono rimasti più impressi:

Anna: divisa in due parti, una che si giudica, si vergogna, non si sente adeguata e l'altra che sorride, che trova una speranza per andare avanti e non si arrende.

Edoardo: ringrazia tutti, è commosso.

Paolo sente per lui tenerezza.

Più volte ho chiesto ad Edoardo come stava, sono dispiaciuta di vederlo star male, ma so che questa sofferenza di stasera può fare sbloccare in lui delle cose.

L'esperienza della sofferenza è naturale, è innaturale il suo rifiuto.

Silvia: ha passato una bella giornata, quindi non è riuscita ad entrare appieno nel clima della serata.

Elena: flusso di emozioni continuo.

Paola: parte di lei che ha paura, teme di mettersi in gioco e parte che vuole dare al gruppo.

Alessandro: parla della sua esperienza in montagna, di un percorso che non riusciva a fare e si sentiva un fallito, ma che poi ha riprovato raddoppiando la prova ed è riuscito a percorrerlo addirittura accorgendosi dopo di averlo fatto.

Io: contenta che Anna sia rimasta, soddisfatta di me perché ho partecipato senza tentativi di fuga mentali, ancora preoccupata per il mio mal di stomaco.

Considerazione finale: io, Anna e Edoardo seduti vicini, siamo i più piccoli del gruppo, gli altri sono più grandi. Rifletto su questa differenza di età rispetto agli altri partecipanti alla Formazione "X" perché all'inizio parlo di Orlando come del "signore

che deve ancora arrivare”, Domenico mi fa notare che lui avrebbe usato l’espressione “ragazzo”.

Io mi sento più piccola rispetto agli altri (ma Elena e Paola quanti anni hanno?), forse anche per questo ho del timore nell’esprimermi, a volte mi sento come bloccata e quel sorriso che uso quando parlo di cose che mi dispiacciono è per mascherare l’imbarazzo.

Domenico ci illustra il programma della serata, siamo presenti io, Paolo, Edoardo e Angelo, non c’è Alessandra, non riesce a venire perché ha problemi di organizzazione con sua figlia e ci si interroga insieme su come si possa fare per risolvere questa cosa, mi spiace molto, mi manca la sua presenza.

Domenico ci parla di una delle proprietà fondamentali di un counselor: la capacità di stare in contatto con la persona che si aiuta e con la realtà che esso porta (rapporto tra organismo e ambiente).

La difficoltà principale è che spesso noi non stabiliamo un rapporto sano con la realtà, al contrario un contatto funzionante produce salute e benessere e ci permette di trovare le risorse interne per risolvere il problema o stare in esso nel miglior modo possibile.

Nel contatto (sano) è indispensabile mantenere la differenziazione (ciò mi richiama alla simbiosi di cui si parla in psicomotricità, insita soprattutto nel rapporto madre-figlio nei primi anni di vita di quest’ultimo, altro richiamo è al contatto sperimentato nei vissuti di psicomotricità e al concetto di risonanza tonico-emozionale di Aucouturier) e incontrarsi sul confine, ciò definisce il Sè.

Il contatto ci unisce all’ambiente, ci permette di influire sull’ambiente, ci permette la crescita, il miglioramento, lo sviluppo.

L’argomento si sposta all’Io e al Sè, il primo ha una funzione amministrativa del Sè, attua scelte in base a processi di identificazione/differenziazione con quest’ultimo; il Sè è tutto ciò che noi siamo sotto l’aspetto fisico, spirituale, culturale ed emotivo.

Edoardo parla di ciò che per lui dovrebbe esserci nel programma della scuola, è interessato al coaching e chiede a Domenico se può essere inserito nelle ore sia individuali che di gruppo.

Domenico ci fornisce indicazioni su ciò che distingue il counseling dal coaching, nel primo prevale il sentire, nel secondo prevale il fare (viene maggiormente utilizzato nello sport e nelle aziende), il cliente sa cosa fare, ma non sa come muoversi e il coach ha come obiettivo quello di evidenziare le potenzialità del cliente. Queste due relazioni di aiuto possono compenetrarsi perché hanno molto in comune.

La scoperta di un incontro: dalla Psicomotricità Relazionale al Counseling Gestaltico

I. Il lavoro di consapevolezza emotiva

Se nessuno ci avesse mai toccato, saremmo infermi.

Se nessuno ci avesse mai parlato, saremmo muti.

Se nessuno ci avesse mai sorriso e guardato, saremmo ciechi.

Se nessuno ci avesse mai amato, non saremmo persone.

Paul Baudiquey

Inizio a rileggere il diario di bordo e di colpo torno indietro nel passato.

Ho iniziato la Scuola IN Counseling nel gennaio 2012, ma già da tempo seguivo il percorso della Formazione X, un laboratorio esperienziale di formazione partecipata, ideato e condotto da Domenico Nigro e Paolo Schifano, nel quale ho avuto il primo approccio al Counseling Gestaltico, approccio avvenuto in modo inatteso e fortuito.

In quel periodo mi trovavo alla fine della scuola in Psicomotricità e una telefonata e un caffè con Paolo, mi hanno convinto a partecipare a qualcosa di nuovo dove potermi mettere in gioco, in gruppo, con l'intento personale di "sistemare" delle questioni che la psicomotricità aveva aperto e sollevato a livello emotivo.

La scuola di Psicomotricità Relazionale, metodo Aucouturier, durata quattro anni, è stata per me un percorso intenso, a tratti faticoso, ma utile per l'accrescimento di competenze professionali e personali.

Il mio lavoro principale è fare l'educatrice asilo nido, ho desiderato, fin da piccola, di fare un mestiere a contatto con bambini, anche molto piccoli, ho studiato per questo e gli anni di precariato mi hanno dato modo di non stare ferma, ma di continuare la mia formazione, sempre attinente il mondo dell'infanzia.

Ho così affinato un atteggiamento proprio dello psicomotricista, che secondo Aucouturier sta nel "**credere nella persona**. Credere cioè nei bambini di ogni età, nei

bambini in difficoltà, negli adulti che soffrono, considerandoli come persone testimoni di un'esperienza unica e accogliendoli con grande rispetto¹".

In un setting pensato e realizzato per lo sviluppo di un percorso di gioco volto a far emergere determinati vissuti emotivi, il bambino si viene a trovare in un ambiente di fiducia e si sente libero di esprimere le proprie emozioni senza il timore di essere giudicato.

L'atteggiamento di accoglienza delle emozioni, crea un atteggiamento di ascolto che favorisce la comunicazione, la disponibilità e la comprensione dell'altro, del senso della sua testimonianza e soprattutto delle sue comunicazioni non verbali.

Rispetto, accoglienza, comprensione, ascolto, resterebbero parole vuote se non fossero vissute, provate, interiorizzate.

Sono parole che compongono il concetto di **accoglienza empatica**, provate nei confronti dei bambini e degli adulti.

Lo psicomotricista prova sempre un atteggiamento positivo nei confronti del bambino e gli fornisce le condizioni più favorevoli di sicurezza affettiva e materiale affinché possa vivere la sua espressività.

Pertanto presta attenzione all'adattamento posturale e tonico, alla mimica, allo sguardo, all'espressione del piacere di essere lì per e con il bambino, in una comunicazione non verbale e dinamica.

La sensibilità delle emozioni dei bambini è forte perché risuonano in noi, il punto focale sta nel riconoscere dapprima il proprio stato emotivo (ciò che la relazione provoca in noi) e poi quello del bambino per riuscire ad entrare in contatto nel modo più adeguato e funzionale possibile.

L'acquisizione di queste competenze professionali è avvenuta attraverso un percorso di formazione teorica e personale ed un tirocinio finale.

Soprattutto quella della formazione personale è stata da me vissuta come un'esperienza volta *"al cambiamento della persona come capacità di essere più sensibili, più aperti alla comprensione del bambino e degli altri."*²

¹Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier. Fantasmia d'azione e pratica psicomotoria", Ed. Franco Angeli, 2005, pag.189

²B. Aucouturier, I. Darrault, J.L. Empinet, "La Pratica Psicomotoria", Ed. Armando Editore, 1986, pag. 54

Questo momento di formazione, che si svolge all'interno di un percorso lungo e graduale, non consiste in una terapia personale, ma in un insieme di esperienze, fatte in gruppo e proposte da un formatore che permettono al futuro operatore di riappropriarsi di una dimensione senso motoria ed emozionale più o meno dimenticata che non appartiene all'ordine del linguaggio e senza la quale, più tardi, di fronte all'espressività motoria del bambino, si ritroverebbe incapace di sentire, di vivere, di capire le molteplici azioni, nello spazio, con il materiale, con gli altri.

In questo senso l'operatore può diventare il mediatore dell'espressività motoria del bambino, permettendogli di riattualizzare, nella dimensione simbolica, un vissuto che gli pone problemi e, a cominciare da qui, aiutarlo a "restaurare" la sua capacità di comunicazione.

Questo tipo di formazione, utilizzando il movimento e la sua componente tonica, impone allo psicomotricista di porsi in situazioni non verbali che ricordano quelle vissute dal bambino nel piacere del movimento, nella capacità di comunicare e di investire nello spazio circostante, mobilitando anche gli aspetti affettivi, sessuali e fantasmatici.

Le situazioni proposte, malgrado siano diverse rispetto a quelle vissute dai bambini, possono essere fonte di grande emozione e dare origine a una verbalizzazione di risonanza profonda.

Poiché si svolge all'interno di un gruppo, le dinamiche affettive che in esso spontaneamente nascono, concorrono all'obiettivo di formare all'ascolto dell'altro, come lungo percorso che deve raggiungere *"la massima capacità nel decentrarsi verso il bambino"*³ attraverso l'accoglienza empatica delle emozioni di quest'ultimo senza giudizio, condanna e rifiuto, l'ascolto del discorso multiforme del bambino che consiste nel suo "stile psicomotorio" (gesti, tono e tratti dell'espressività motoria), l'attenzione al movimento, alla tonicità e alla postura per esercitare al meglio la consapevolezza delle proprie reazioni tonico-emozionale e delle proprie produzioni all'interno dello spazio, la riflessione sugli oggetti utilizzati, sul modo di porsi e sul linguaggio che il bambino porta in seduta.

³Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier. Fantasmata d'azione e pratica psicomotoria", Ed. Franco Angeli, 2005, pag.56

Lo psicomotricista in formazione, concedendosi del tempo come fattore fondamentale per l'appropriazione progressiva dell'ascolto e di una chiarezza sempre più profonda di sé e degli altri, impara ad accettare le persone così come sono e comprende, per gradi, il senso profondo dell'espressività motoria del bambino, notando e rinviando a specchio lo stato emozionale, la postura, il movimento, la voce e il suo sguardo.

Ho descritto in maniera approfondita le competenze che lo psicomotricista affina e acquisisce, proprio perché le ho riscoperte avvicinandomi al Counseling Gestaltico.

Il Counseling Gestaltico si configura come un processo relazionale centrato sul contatto, che pone l'accento sulla presa di coscienza del *"qui ed ora"*, sulla consapevolezza dell'esperienza attuale fondata sull'importanza del sentire emozionale e corporeo.

È centrale il collegamento con la psicoterapia della Gestalt, che *"sviluppa una prospettiva unificatrice dell'essere umano, integrandone di volta in volta le dimensioni sensoriali, affettive, intellettuali, sociali e spirituali"*⁴.

Inoltre favorisce un contatto autentico con gli altri e con se stessi, un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente che determina il luogo dell'esperienza psicologica secondo una prospettiva ecologica.

Ed è proprio nel concentrare la nostra attenzione su questo contatto, che scopriamo i modi in cui lo interrompiamo, smascherando le interruzioni di contatto dei processi di gratificazione dei nostri bisogni: i nostri evitamenti, le nostre paure, inibizioni e illusioni.

Il Counseling Gestaltico non ha come obiettivo la spiegazione dei *"perché"* dei nostri comportamenti e pensieri, non ha come fine la ricerca delle origini delle nostre difficoltà, mira alla consapevolezza dei processi esistenziali (cosa facciamo e come? cosa sentiamo e come? cosa pensiamo e come?) che intessono i nostri vissuti, insomma, presta attenzione, principalmente, ai *"come"* viviamo e stiamo nelle e con le nostre difficoltà.

La scoperta e la consapevolezza dei *"come"* è vista come motore del cambiamento.

⁴ Ginger S., *"La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo"*, Ed. Mediterranee, 2009, pag.19

In questa relazione d'aiuto, che è il Counseling e che si insatura tra counselor e cliente, ciascuno è responsabile delle proprie scelte e delle proprie interruzioni di contatto, dunque la persona lavora a partire da ciò che emerge in quel momento come "figura sullo sfondo", come ricordo, immagine, sensazione, sogno o sospeso, in un lavoro che può essere sia individuale che di gruppo.

Nel Counseling Gestaltico il gruppo viene utilizzato come supporto, come "eco" amplificatore, grazie ai feedback che provengono da tutti i partecipanti.

Il lavoro fatto durante una sessione di Counseling Gestaltico integra e combina tecniche diverse, verbali e non verbali: il risveglio sensoriale, il lavoro sull'energia, la respirazione, il corpo o la voce, l'espressione dell'emozione, il lavoro sui sogni, la creatività etc.⁵

Le competenze che un counselor deve avere, possono essere riassunte in saperi/abilità: **saper comunicare, saper ascoltare, sapersi prendere cura di sé e degli altri e saper essere**⁶.

Sono tutti saperi che hanno come unico obiettivo quello di realizzare una relazione consapevole ed autentica non solo con gli altri, ma anche con se stessi.

Sono saperi che si acquisiscono all'interno di un percorso/processo con tempi strettamente individuali e che ha la natura di una continua scoperta di qualità già possedute e spesso tenute all'oscuro e di novità che emergono come nuove possibilità. "Il **saper comunicare**, se agito in modo onesto, consapevole e responsabile, aiuta l'instaurarsi e lo sviluppo di un buon contatto tra i parlanti."⁷

Nello scambio comunicativo il counselor presta attenzione a due fattori centrali: lo spazio e il tempo.

La dimensione spaziale ha due dimensioni: una materiale, ossia il luogo fisico dove essa avviene, e un'altra immateriale, determinata dagli aspetti simbolico- affettivi che la caratterizzano.

La gestione dell'aspetto temporale si realizza attraverso la messa in atto di un modello analitico articolato in tre tempi: GUARDARE, ASCOLTARE E PASSARE ALL'AZIONE.

⁵ Ginger S., "La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo", Ed. Mediterranee, 2009, pag. 20

⁶ Nigro D. "L'ABC delle competenze relazionali", Ed. Pendragon, 2012

⁷ Nigro D. "L'ABC delle competenze relazionali", Ed. Pendragon, 2012, pag.15

Si guarda il nostro interlocutore, si osserva tutto di lui senza interpretare, valutare o giudicare per essere coscienti il più possibile di quanto lui sta esprimendo di sé; si ascolta nell'accezione del "sentire" le proprie emozioni diventandone consapevoli attraverso le sensazioni e, infine, si passa all'azione prestando attenzione allo stato emotivo del proprio interlocutore, cercandone i segnali, nella sua comunicazione verbale e non verbale, con l'intenzione di sviluppare un buon contatto con lui.

Il **saper ascoltare** si realizza attraverso l'*accoglienza* e la *restituzione*.

La predisposizione del counselor è quella di mettersi in ascolto dell'altro, delle sue parole e del suo stato emotivo.

Accoglie realmente quando riconosce e sta con le emozioni e i sentimenti che prova all'interno della relazione, anche quando questi non gli piacciono, lo infastidiscono; egli respira profondamente e non scaccia in automatico questa emozione o stato d'animo, poiché solo riconoscendola ed accettandola può stabilire con l'altro un contatto autentico.

Solo accogliendo in modo consapevole, possiamo raccogliere la varietà degli elementi presenti nella comunicazione e restituirli attraverso un uso consapevole e responsabile dei *feedback*.

Il feedback è il rimando all'interlocutore di come siamo all'interno della relazione.

Il feedback viene dato dopo un attento ascolto (soprattutto del nostro stato emotivo), e non ha nulla a che vedere con il giudizio, la valutazione, il consiglio, il suggerimento.

Un buon feedback è quello che "induce chi lo riceve a rielaborare le informazioni che riceve, diventando così consapevole del loro significato e della loro importanza⁸", porta a delle intuizioni che fanno leva sulla possibilità del cambiamento e della crescita personale.

Il **sapersi prendere cura di sé e degli altri** sottolinea un compito fondamentale del counselor: la tensione verso il benessere/felicità propria e degli altri.

Per potersi prendere cura delle persone, un buon counselor deve innanzitutto aver cura di se stesso attraverso la consapevolezza di cosa lo fa stare bene e di come possa stare bene, in questo modo si attiva per il proprio benessere e quello altrui.

⁸ Nigro D. "L'ABC delle competenze relazionali", Ed. Pendragon, 2012, pag.98

Nel **saper essere** mi limito ad elencare gli elementi fondamentali che lo compongono: consapevolezza, responsabilità, presenza, affidabilità, maturità, empatia, onestà, autenticità, assertività, pro attività, creatività.

Il mio lavoro, in questi ultimi quattro anni, è stato quello di rintracciare e dare risalto agli aspetti fondanti il mio “saper essere”.

Ho imparato quanto la *consapevolezza* e la *responsabilità* siano le due colonne portanti su cui poggia il mio essere counselor.

La prima vissuta come filo rosso di un cammino che attraversa fasi alterne, nel quale il riflettore è puntato verso le mie relazioni e le modalità che le caratterizzano.

Il mio maggiore interesse, se sto con la *consapevolezza*, è quello di accettare ed accogliere ciò che di me emerge.

La formazione da psicomotricista mi sostiene nel mantenere vigile l’attenzione a stare nel polo dell’osservazione di ciò che faccio e che fanno gli altri, piuttosto che in quello del giudizio e della critica.

La *responsabilità* (*respons-abile*) come capacità di stare in ascolto dei miei bisogni e di quelli dell’altro e così riuscire a dare risposte adeguate ed efficaci alla soddisfazione degli stessi.

Altra componente fondamentale è l’*empatia* basata, secondo Goleman, sull’autoconsapevolezza in quanto “più aperti siamo verso le nostre emozioni, tanto più abili saremo anche nel leggere i sentimenti altrui⁹”.

Riconosco di avere sviluppato molto questa competenza, ciò mi è stato confermato più volte dai feedback che do e ricevo in ambiente formativo, professionale e anche personale nelle mie relazioni.

Questo è un elemento che ha l’effetto di farmi sentire molto la gratificazione e il sostegno che ricevo nelle/dalle mie relazioni;il tutto mi fa sentire maggiormente autentica e presente nel contatto con l’altro.

Sulla *creatività* voglio fare un approfondimento.

Mi ritrovo nelle parole di D.W. Winnicott, il quale sostiene che “è l’appercezione creativa, più di ogni altra cosa, che fa sì che l’individuo abbia l’impressione che la vita

⁹Goleman D., “Intelligenza emotiva. Che cos’è perché può renderci felici”, Ed. Bur, 2005, pag.124

valga la pena di essere vissuta¹⁰” e ancora scrive in “Gioco e realtà” che “se soltanto sappiamo aspettare, il paziente arriva a capire in maniera creativa e con gioia immensa...il principio è che è il paziente, e solo il paziente, a possedere le risposte¹¹ (per noi counselor, il cliente)”.

Il pediatra e psicoanalista inglese descrive la realtà vista dal bambino nei primi anni di vita, come una realtà vissuta in modo puramente soggettivo, dove tutto, compresa la madre, è per il bambino costruita da lui soggettivamente e dove ogni cosa è sotto il suo controllo.

Durante questa età il bambino vede la madre come frutto dei suoi desideri.

Crescendo il bambino si troverà a dover abbandonare questa visione della madre, lasciandola in uno spazio oggettivo condiviso, dove essa esiste in modo indipendente dalla sua volontà.

Il passaggio che il bambino dovrà compiere è tra la realtà soggettiva ed oggettiva ma, tra le due forme di realtà, se ne interpone un'altra, quella zona che D. Winnicott chiama con il nome di *spazio transizionale*.

Questo spazio possiede entrambe le caratteristiche degli altri due spazi, poiché include sia la componente soggettiva che quella oggettiva.

Il passaggio tra queste due realtà, dalla soggettiva a quella oggettiva, avviene grazie a degli *oggetti*, che consentono al bambino di compiere questo cambiamento poiché possiedono entrambe le caratteristiche delle due realtà.

Secondo Winnicott, questi oggetti prendono il nome di *oggetti transizionali* (ad esempio il lembo della coperta oppure il peluche di pezza) .

Gli oggetti inoltre faranno sì che il bambino possa entrare nella realtà oggettiva senza perdere però parte della realtà soggettiva.

La zona franca fra spazio soggettivo ed oggettivo è la zona che, secondo Winnicott consentirà *l'espressione dell'originalità dell'adulto*.

Quest'area non muore ma, anzi, si espande, se non fosse altro che è un luogo psichico dove il bambino può giocare creando attivamente e per questo Donald Winnicott

¹⁰Winnicott D.W., “Gioco e realtà”, Ed. Armando Editore, 1971, pag.109

¹¹ Winnicott D.W., “Gioco e realtà”, Ed. Armando Editore, 1971, pag.140

considera le esperienze culturali e creative dell'uomo come delle esperienze transizionali.

L'atto creativo è postulato all'interno dello *spazio potenziale* dell'area transizionale interposta tra la realtà soggettiva e quella oggettiva.

L'essenza di questo luogo è la sua precarietà, giacché essa si situa lungo questa linea teorica che separa il soggettivo dall'oggettivo.

Dunque, ciò che è atto creativo non si pone al di fuori della realtà, ma piuttosto è un modo *per essere nella realtà*, un mezzo e un modo per elaborarla.

Vivere in modo creativo è una situazione di benessere sia fisico che psicologico; la creatività è universale e appartiene al fatto di essere esseri umani vivi.

L'atto creativo e la creatività dell'uomo sono un elemento così fondante e imprescindibile, così radicato nell'uomo che, se questo scomparisse, l'individuo potrebbe perdere il sentimento che la *vita sia reale* e che essa abbia *un senso*.

Per certi versi, solo nell'atto creativo è possibile la comunicazione ed è in esso che l'uomo può fare uso della sua *intera personalità* ed è solo nell'essere creativo che *l'individuo scopre se stesso*.

Lo spazio creativo e l'atto creativo, ovvero il luogo franco tra la realtà interna ed esterna, dove l'uomo può entrare e all'interno del quale può dimorare e rifugiarsi, dove può dipingere di ogni colore che vuole un'immensa parete bianca, lo spazio dove può, se lo vuole, essere totalmente libero, ed esprimersi totalmente, nasce per necessità da un *processo di accettazione* della realtà che non si completerà presumibilmente mai.

Questi concetti, così espressi da un esponente della psicoanalisi, vengono riproposti nel Counseling Gestaltico, che, a sua volta, ripropone le ascendenze culturali della Psicologia della Gestalt:

“Parliamo dell'adattamento creativo come delle funzioni essenziali del sé, o meglio, il sé e il sistema degli adattamenti creativi¹²”

Creatività ed adattamento dell'organismo all'ambiente appaiono come due poli complementari di uno stesso processo, l'uno non può esistere a prescindere dall'altro,

¹²Perls F, Hefferline R.F., Goodman P., “Teoria e pratica della terapia della gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana”, Ed. Astrolabio, 1997, pag. 58

ciascuno è necessario all'altro per mantenere un equilibrio sano e dinamico. L'individuo ha un bisogno e si attiva alla ricerca di una risposta dall'ambiente per la soddisfazione di questo; la creatività è legata alla novità, alla scoperta di una nuova soluzione, di una nuova configurazione e integrazione a partire dai dati disponibili.

In questo processo, l'adattamento garantisce la dimensione del reale, la creatività apre la porta alla dimensione della fantasia e dell'ampliamento delle possibilità in una trasformazione reciproca dell'organismo-ambiente.

Nelle relazioni interpersonali la gestione creativa dei conflitti "è un processo che ha come fine quello di prevenire e/o curare l'insorgenza e lo sviluppo dei conflitti¹³" ed è collegata alla capacità di mettere in atto tutte le altre competenze del saper ascoltare, del sapersi prendere cura di sé e degli altri, del saper essere e, in particolare, dell'**ascolto**, come parte del nostro apparato senso- motorio.

L'ascolto attiva la nostra creatività spingendoci alla ricerca di nuove soluzioni, idee e comportamenti, in grado di migliorare la nostra esistenza.

Il motore centrale di questa attivazione è la curiosità, un sentimento che spinge alla partecipazione e mobilita la volontà di cambiamento.

Ecco perché sarebbe più facile vivere mantenendo lo sguardo di un bambino nei confronti della vita.

I bambini vivono nel gioco in un costante processo creativo che li porta alla trasformazione degli oggetti secondo usi e funzioni alternativi e nuovi.

In Psicomotricità ciò è visibile poiché ad essere utilizzato nelle sedute è del materiale non strutturato, ad esempio cuscini di vari colori e forme geometriche, teli, corde, palle di varie dimensioni etc.

Questo materiale è a disposizione del bambino e diventa un mezzo attraverso il quale esprime il suo mondo immaginario, i suoi "fantasmi d'azione", come li chiamerebbe Aucouturier, i suoi bisogni ancora difficili da comunicare sul piano verbale (e quante volte ciò è complicato anche per un adulto), che lo psicomotricista rintraccia e sostiene facendosi anch'esso mezzo per l'espressività motoria del bimbo.

¹³ Nigro D. "L'ABC delle competenze relazionali", Ed. Pendragon, 2012, pag.140

Nel Counseling Gestaltico lo “stare in ascolto”, sospendendo il giudizio e il richiamo ai cervellotici perché, apre la strada alle sensazioni e alle emozioni che, così ricontattate, forniscono gli indizi per la creazione di nuove possibilità da percorrere.

Ed è stando con l’ovvio, con la semplicità di ciò che c’è, tipica di uno sguardo infantile, che la curiosità si innesca come carica per creare nuovi scenari nella nuova esistenza che si dipinge di colori nuovi se attiviamo la nostra volontà di cambiamento.

Nella mia esperienza ho fatto tesoro di questi elementi che mi appartengono, sono componente del mio DNA.

Nel mio percorso, dapprima nella formazione da psicomotricista e poi come counselor, ho imparato a riconoscere e a utilizzare la mia curiosità e creatività per districarmi negli eventi della vita, queste mi hanno sostenuto nel mettere in moto le mie potenzialità, soprattutto in momenti dove lo sconforto, il timore e la paura stavano per prendere il sopravvento.

Ho voluto iniziare questa trattazione raccontando di quelle che sono le competenze e abilità di un “buon psicomotricista” e di un “buon counselor” non solo perché ritengo che siano simili e sovrapponibili, ma anche perché credo fermamente che siano caratteristiche che consentono di avere una buona riuscita in campo professionale e soprattutto in campo esistenziale come base dell’instaurarsi di buone relazioni con il prossimo e anche come sentinelle che segnalano quando la relazione non è adeguata per noi.

II. Il sostegno del gruppo: il gruppo come specchio

“Oh oh! Una grotta! Una grotta stretta e scura!

Non si può passare sopra. Non si può passare sotto.

Oh no! Ci dobbiam passare in mezzo!”¹⁴

Il gruppo, in ambito formativo, può essere considerato come uno “spazio transizionale”(per riprendere la tesi di Winnicott esposta nel paragrafo precedente) nella quale avvengono fenomeni di crescita e di cambiamento per le funzioni e dinamiche che in esso si attivano.

In Psicomotricità Relazionale le sedute si svolgono con gruppi di bambine e bambini di età omogenea (vi possono essere anche casi di sedute individuali con bambini che presentano difficoltà particolari), formati dopo un colloquio con i genitori.

Il gruppo ha come funzione quella di sostenere il percorso della crescita del minore fatta di molteplici tappe che hanno, come denominatore comune, la separazione-individuazione della propria personalità dalle figure genitoriali.

I lavori di psicomotricità che avvengono in gruppo, facilitano i processi di separazione in quanto diluiscono la dipendenza dalle figure adulte attraverso il rapporto con i pari che interagiscono con l'adulto che conduce il gruppo.

Il bambino si ritrova ad interagire in una dimensione multipersonale, diversa dal contesto duale genitore-bambino, in cui attiva e sviluppa sia il rapporto con l'adulto sia quello con i pari in quanto “il piccolo gruppo di bambini costruisce una sua cultura che nasce dal depositarsi e dal germogliare nel campo della soggettività *in fieri* : queste evolvono contemporaneamente alla crescita del tessuto intersoggettivo.¹⁵”

Crescere è un processo che richiede di attraversare situazioni e tappe la cui evoluzione è sempre incerta, “la vita in gruppo, come spazio del gioco e della festa, ma anche

¹⁴Rosen M., Oxenbury H., “A caccia dell'orso”, Ed. Mondadori, 2013

¹⁵Miglietta D.(a cura di), “Gruppi in età evolutiva”, Ed. Utet, 2000, pag. 13

come primo spazio istituzionale esterno alla famiglia con delle regole condivise, è un passaggio essenziale per non bloccare lo sviluppo”.¹⁶

Per crescere sono necessarie delle tappe strutturanti, uno di queste è l’esperienza di relazione con il gruppo come fase fondamentale per la nascita e lo sviluppo della vita psichica e relazionale: “sia i gruppi di bambini sia quelli di adulti divengono spesso la cassa di risonanza degli eventi a carattere emotivo, quali sono i traumi soggettivamente vissuti o le catastrofi socialmente condivise, ma i gruppi sono anche un luogo dove ci si può riposare lungo il viaggio della vita ed essere consolati e accolti.”¹⁷

Nel Counseling Gestaltico il punto focale è l’individuo e il suo accrescimento di consapevolezza ottenibile attraverso la costruzione di esperienze in grado di sostenere lo sviluppo delle sue capacità di risposta, alias della sua responsabilità.

Attraverso un processo di crescenti e più efficaci assunzioni di responsabilità egli potrà modificare il proprio atteggiamento di fronte a vecchi problemi e trovare nuove risposte a questi.

In questo senso il gruppo diventa strumento che sostiene il cambiamento grazie alle sue funzioni e alle dinamiche di contatto che in esso si manifestano.

Il gruppo, nella prospettiva gestaltica di Kurt Lewin, psicologo tedesco, è qualcosa di diverso rispetto la semplice somma delle parti che lo compongono, ha una struttura propria e fini peculiari.

E’ un sistema dinamico che si organizza attraverso una serie di comportamenti, interrelazioni, cambiamenti.

I fenomeni che avvengono all’interno del gruppo vanno studiati e interpretati non tanto come conseguenze delle singole persone del gruppo, ma soprattutto in funzione del sistema di relazioni che esiste all’interno del gruppo.¹⁸

Il modello formale utilizzato da Lewin è quello del *costrutto di campo*.

¹⁶ Miglietta D.(a cura di), “Gruppi in età evolutiva”, Ed. Utet, 2000, pag. 18

¹⁷ Miglietta D.(a cura di), “Gruppi in età evolutiva”, Ed. Utet, 2000, pag. 19

¹⁸ Rossati A., “Lezioni di psicologia sociale”, Ed. Trauben, 1998, pag. 60

Le leggi di un campo non dipendono dalle caratteristiche dei singoli elementi presenti in esso, ma dalla configurazione e dal movimento interno degli elementi che compongono il campo, globalmente considerato.

Gli eventi che si verificano in un dato campo in un determinato momento, derivano dalle proprietà del campo stesso.

Nel Counseling Gestaltico ciò si traduce nel fatto che all'interno di un gruppo è l'interrelazione fra i vari membri a fare emergere il bisogno del gruppo stesso che diventa figura sullo sfondo.

Un esempio di lavoro di gruppo, da me esperito nel corso della mia formazione IN Counseling, è stato quello della Formazione "X".

La Formazione "X" è un laboratorio esperienziale condotto da Domenico Nigro e Paolo Schifano, nel quale il lavoro di consapevolezza è centrato sulla sperimentazione di forme di comunicazione efficace e di gestione soddisfacente delle relazioni interpersonali.

Le prime volte che ho partecipato a questo laboratorio ho sentito soprattutto la fatica nell'accogliere le richieste dei conduttori: "stare in ascolto" del flusso permanente delle mie sensazioni (dal dolore fisico al banale prurito), dei miei sentimenti e dei pensieri che puntualmente facevano capolino in quei minuti di "silenzio presente".

Il fine ultimo era quella di prendere coscienza dell'ininterrotta successione di "figure" che appaiono in primo piano sullo "sfondo" e di compiere una spola continua tra mente e cuore per non perdere il contatto con ciò che andava manifestandosi.

Le domande generatrici poste in seguito all'esercizio erano: *"cosa stai facendo in questo momento?"*, *"cosa senti in questo momento?"*, *"cosa stai cercando di evitare?"*, *"cosa vuoi, cosa ti aspetti da me?"*¹⁹.

Il seguito era un lavoro di gruppo che alla fine si rivelava sempre come lavoro individuale poiché ciascun partecipante, attraverso il feedback dato, rinforzava il livello di consapevolezza dell'esperienza portata in gruppo da un singolo componente.

¹⁹Ginger S., "La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo", Ed. Mediterranee, 2009, pag.23

Questo produce inoltre che la risposta ad un bisogno del singolo diventi, al contempo, la risposta ad un bisogno emerso nel campo: altra *magia* del Counseling Gestaltico.

III. Il valore dei feedback

*Alice rise: "E' inutile che ci provi" disse
"non si può credere ad una cosa impossibile".
"Oserei dire che non ti sei allenata molto" ribatte' la Regina.
"Quando ero giovane, mi esercitavo sempre mezz'ora al giorno.
A volte riuscivo a credere anche a sei cose impossibili
prima di colazione"²⁰*

Il feedback è, da definizione, una retroazione, ossia una risposta regolatrice indotta da una situazione.

Nei lavori di gruppo, si sollecita spesso il feedback dei vari membri al termine di una sequenza di lavoro individuale, che consiste nella narrazione descrittiva di ciò che si è osservato e di ciò che si è "sentito", in modo più neutrale possibile, escludendo il giudizio, rimanendo coerenti con il piano delle sensazioni e delle emozioni.

Attraverso il feedback il gruppo diventa specchio che riflette le facce di un unico prisma, il singolo individuo, che accoglie i rimandi dei componenti del gruppo come spunti su cui far emergere il proprio "insight", l' "illuminazione", la presa di coscienza improvvisa, la famosa lampadina che si accende non solo nella testa, ma soprattutto nel cuore e che determina il presupposto della consapevolezza delle emozioni, della gestione delle relazioni e di come e cosa è possibile cambiare per raggiungere un buon livello di benessere.

Nel diario di bordo ho raccolto le mie esperienze di formazione in Counseling di questi quattro anni, rileggerlo mi riporta indietro nel tempo (il primo mio scritto risale all'ottobre 2011) e mi immerge in un processo fatto da strati sempre più "spessi" di consapevolezza del mio modo di funzionare e di stare nelle relazioni.

²⁰ Carroll L., "Attraverso lo specchio e quel che Alice vi trovò", Ed. Rizzoli Lizard, 2010

Ho iniziato a partecipare alla Formazione "X" in un momento esistenziale in cui avevo bisogno di "risistemare" le emozioni che la mia formazione da psicomotricista faceva emergere in maniera caotica.

In particolar modo non riuscivo a gestire le emozioni connotate abitualmente in chiave negativa come la rabbia, l'aggressività, ma anche la paura.

Il percorso per diventare psicomotricista ha aperto il coperchio ad una pentola piena di bisogni non espressi o male decifrati; quello per diventare counselor mi ha consentito di avere coscienza di questi "sospesi", che mi impediscono un buon contatto con me stessa e con gli altri.

Il bisogno che mi ha spinto ad iscrivermi alla Scuola IN Counseling è stato quello di intraprendere un percorso interamente dedicato a me, nonostante i timori e le difficoltà: all'inizio l'idea di una nuova formazione, di una nuova opportunità lavorativa, poi la scoperta di un nuovo modo per ritrovare se stessi, un modo più autentico, che mi ha regalato la possibilità di risolvere dei conflitti che, in primo luogo, avevo con me stessa e che portavo in maniera compulsiva all'esterno, compromettendo le relazioni con gli altri.

Fondamentale è stato l'aiuto dei feedback che mi sono stati dati dal mio formatore, nelle sessioni di counseling individuale e, dai miei compagni, nei lavori di gruppo.

Il feedback è un dono prezioso che ci arriva dall'altro quando si è in una situazione di ascolto attento e partecipe delle emozioni e sensazioni che si generano nel campo.

Rispetto alla mia esperienza personale, ho sperimentato più volte il feedback come una sorta di *evento magico*, un accadimento che mi consente di aprire nuovi scenari nella mia immaginazione, di stare con le mie emozioni in maniera più sincera e consapevole, di praticare l'accoglienza e l'accettazione di ciò che emerge con fiducia e speranza poiché sento presente in me la possibilità del cambiamento.

Il feedback può farmi cambiare lo sguardo su una situazione che mi fa stare male: questa non smette di esistere, ma io posso convivere con essa in modo nuovo e più funzionale al mio benessere se mi lascio guidare dall'intuizione generata da un buon feedback.

In questi anni di formazione i lavori personali che ho compiuto hanno riguardato diversi temi fondamentali nella mia esistenza.

Uno dei principali temi è quello del tempo: la sua gestione, il suo senso, il suo scorrere sono per me spesso fonte di ansia.

Perls nel suo libro "Qui e ora. Psicoterapia autobiografica" afferma a proposito dell'ansia come essa sia "...la tensione tra l'ora e il dopo. Questo intervallo è un vuoto che di solito viene riempito con pianificazioni, predizioni, aspettative ragionevoli, polizze assicurative."²¹

L'aspetto fisiologico dell'ansia consiste in un bisogno maggiore di ossigeno dato l'eccesso di eccitazione; questa condizione produce la sensazione di stretta alla gola, aumento dei battiti e confusione che ora sono in grado di riconoscere come sintomi tipici che sono comparsi in alcuni episodi della mia vita.

La modalità che ho messo in atto è sempre stata quella di un pensiero rivolto ora al passato, ora al futuro, quasi mai al presente.

Rispetto al passato, ho fatto i conti con la mia paura/dispiacere del fallimento, in alcune situazioni di vita personali e lavorative.

Mi sono ritrovata a stare a lungo in condizioni che producevano in me un forte malessere e ciò che mettevo in atto era una resistenza a lasciare andare, a mollare la presa per paura di dover ammettere di aver fallito.

Rispetto al futuro, stando con le sensazioni di stretta alla gola, aumento dei battiti e confusione che prima ho citato, ho riconosciuto la mia tendenza all'immaginazione catastrofica di ciò che sarebbe stata la mia vita, se avessi mancato il raggiungimento degli obiettivi sentimentali e lavorativi che mi prefissavo.

Il lavoro sui feedback è stato un aiuto importante per uscire da questa situazione di *impasse*, che non mi consentiva di vivere l'esistenza attimo per attimo senza preoccuparmi di ciò che ancora non conoscevo e di ciò che non potevo più modificare perché appartenente al passato.

I feedback ricevuti mi hanno aiutato a "stare in ascolto" delle mie emozioni e sensazioni e ho potuto così riconoscere come la mia modalità di "non stare con il

²¹ Perls F., "Qui e ora. Psicoterapia autobiografica", Ed. Sovera, 2011, pag.162

tempo presente” sottintendesse un bisogno di controllo delle situazioni e delle persone che mi spingeva ad incanalare le energie in pensieri ed immaginazioni che mi allontanavano dal presente stesso.

“Ora che *conosciamo* del nostro futuro? Molto poco, praticamente nulla. Che cosa conosciamo del presente? Abbastanza, se lo lasciamo andare”²²

Preso atto che questa relazione con il tempo provocava in me un conflitto, ho attivato la mia volontà di cambiamento.

Lo stesso Perls esprime nei suoi testi più volte la fiducia nella forza di guarigione da modalità relazionali nocive per mezzo della consapevolezza alla quale ogni individuo può giungere.

Quando stavo in ascolto della mia ansia sentivo insorgere un senso d’insofferenza che si esprimeva a livello fisico come tensione e male al collo e allo stomaco.

Il lavoro su queste tensioni corporee percepite in due zone del corpo distinte, mi ha portato al riconoscimento di un altro bisogno che è quello di affermazione.

Il collo è la zona intermediaria tra la testa e il cuore, “rappresenta il luogo di passaggio delle idee, ma anche la capacità di guardare più aspetti di una situazione, o di dar prova di umiltà chinando il capo²³”; “lo stomaco rappresenta la nostra capacità di accettazione”²⁴.

Molto spesso ciò che penso è in dissonanza con ciò che sento ed è per me difficile accettare che le cose non vadano come voglio io.

La mia relazione con il tempo mi provoca sofferenza. La mia paura del futuro, molte volte, mi fa soffrire nel presente. È una paura connessa alla mancata realizzazione dei miei desideri di realizzazione.

A questo proposito mi è stato utile un altro esercizio di contatto: la spola tra cuore e mente.

Sto seduta o cammino, presto attenzione al mio respiro, all’aria che entra nel mio naso, riempie la mia pancia, esce dalla mia bocca e sto attenta alle mie sensazioni fisiche, alle immagini che giungono alla mia mente.

²² Perls F., “Qui e ora. Psicoterapia autobiografica”, Ed. Sovera, 2011, pag.161-162

²³ Rainville C, “Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio”, Ed. Amrita, 2011, pag.219

²⁴ Rainville C, “Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio”, Ed. Amrita, 2011, pag.326

Vedo chiara la mia prepotenza: voglio tutto subito, non so rinunciare, non so scegliere ed inoltre l'essere prepotente è collegato al mio avere fretta, ma *"consapevolezza fa rima con lentezza"*!

L'impazienza, collegata alla paura di non farcela, non mi permette di stare nel processo e di vedere chiaramente ciò che in esso c'è di buono e sostenente per me; mi autocondanno ad uno stato di frustrazione continua e provo un sentimento tipico di uno stato infantile, di un io-bambina che pesta i piedi per ottenere, subito, ciò che vuole senza capacità di fare delle rinunce o, semplicemente, di riconoscere la necessità di attendere, di vedere nello sviluppo dei tempi e delle cose la propria realizzazione.

Il bambino, soprattutto neonato, si crede onnipotente poiché la madre soddisfa ogni suo desiderio, al contrario l'adulto attiva il proprio senso di responsabilità per stare in contatto con ciò che è presente nel campo e sceglie ponendosi su un polo che non è fisso e rigido, ma varia a seconda delle circostanze.

Il lavoro sul tema del tempo ha evidenziato come nel Counseling Gestaltico sia importante il corpo così come nella Psicomotricità.

I segnali del corpo, se presi in esame attentamente, ci forniscono numerosi indizi sui nostri bisogni reali ed impellenti e verso cosa rivolgere intenzionalità ed attenzione affinché si possa creare un cambiamento.

L'importanza del corpo e anche delle interruzioni di contatto emergono chiaramente in un altro tema che è stato oggetto del mio lavoro personale: il senso di colpa.

Il senso di colpa è un gran fardello che mi sono portata dietro per buona parte della mia esistenza (e ancora un piccolo pezzo fa parte di me).

L'ho utilizzato per rimuginare sulle mie questioni irrisolte, senza così attivare la mia volontà di avanzare e crescere.

Sono stata nell'egotismo, un'interruzione di contatto che segna il nostro passare molto tempo a parlare di noi stessi, dei nostri problemi o dei nostri successi (illusori!?).

Ci si osserva, ci si racconta, ma senza quel senso di responsabilità che fa leva sulla presa di coscienza del nostro problema e delle risorse per risolverlo, restando immersi in un bagno di narcisismo che maschera una nostra, finta, autonomia.

Ho scoperto che anche questo, nel mio caso, ha a che fare con il controllo.

Il mio bisogno di controllare me stessa e gli altri.

Per me stessa intendo le mie emozioni e i miei comportamenti.

Ad esempio è capitato, durante le serate di formazione, di non concedermi troppo spazio, di restare volontariamente nell'ombra per non prendere tempo agli altri e ai loro problemi che giudicavo più importanti, in realtà era un mio modo per non mettermi in gioco e così rischiare di perdere il controllo.

Il giudizio mi rimanda alla proiezione che è la tendenza ad attribuire all'ambiente la responsabilità di ciò che, in realtà, trae origine dal Sé; un Sé che "straripa ed invade il mondo esterno"²⁵

Spesso mi ritrovo ad attribuire agli altri pensieri che sono miei, ora lo riconosco e quando ciò succede respiro e sto in ascolto, provo dispiacere.

Il dispiacere si manifesta con una gran voglia di piangere, ma ciò avviene solo in solitudine, questo perché mi nego di piangere davanti agli altri poiché voglio dare socialmente l'immagine di ragazza solare, simpatica e serena, che venga apprezzata e riconosciuta.

La sensazione fisica che sento per questo pianto trattenuto è un nodo forte alla gola che mi impedisce di parlare.

Stando in ascolto dei feedback ho scoperto l'esistenza di "due Simone": una simpatica e serena e una triste e arrabbiata.

Vedendole posso dare valore ad entrambe e non pensare che, se mostro la "seconda Simona," gli altri mettano in atto sentimenti di esclusione e non accettazione.

E' un mio intorietto credere di essere benvoluta dagli altri solo se mostro il mio lato migliore, in realtà vi sono diverse parti in me a cui dare valore nei contesti e con i modi adeguati.

Non esiste una "Simona standard" ma una Simona che si definisce in un Sé inteso come "essere-al-mondo", come "agente di contatto con il presente, ciò che consente il nostro adattamento creativo."²⁶

²⁵Ginger S., "La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo", Ed. Mediterranee, 2009, pag.143

²⁶Ginger S., "La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo", Ed. Mediterranee, 2009, pag.137

Esercitando lo stare in ascolto, posso scegliere la parte di me da porre in rilievo in un determinato campo, quella più funzionale, che mi consente di realizzare un buon contatto con l'ambiente.

E posso anche scegliere con chi stare, di quali persone circondarmi, affinché il mio Sé autentico possa mostrarsi.

Il lavoro per mezzo dei feedback in un contesto di gruppo e anche individuale, permette il rispecchiamento delle emozioni negli altri: ciò consente di sentirle come meno invadenti e pone il presupposto fondamentale per poterle socializzare.

Questo ha un effetto di rassicurazione che consente l'evoluzione della situazione stessa attraverso lo stare con l'emozione.

Personalmente, rispetto al passato, mi riconosco sempre più consapevole della possibilità di agire meglio, grazie alla capacità di dare valore alle mie risorse e all'azione strategica che metto in atto.

Questo lavoro mi rimanda in parallelo a ciò che avviene in Psicomotricità: lo psicomotricista accoglie empaticamente il bambino che *“quando si trova in una ambiente di fiducia e si sente rispettato può esprimere le proprie emozioni senza il timore di essere giudicato”*.²⁷

L'accoglienza e la consapevolezza rendono possibile l'integrazione dei tre piani del sentire, del fare e del pensare: questi sono i presupposti di una crescita sana secondo la teoria della Gestalt.

²⁷ Aucouturier, B. “Il metodo Aucouturier”, Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 189

IV. **Approfondimento: aggressività e ciclo di soddisfazione dei bisogni**

*“Comunque è proprio come ha detto lei.
Bisogna lasciarsi andare all’onda, quando prende,
senza andare in panico.
Dopo qualche secondo, quasi sempre,
il mondo ritorna al suo posto.”²⁸*

L’aggressività è stato il tema della mia tesi di diploma da psicomotricista.

Ho deciso di affrontare questo argomento perché mi affascinava, all’epoca, la tesi di Perls circa questa emozione e, in particolare, il fatto che essendo l’aggressività connotata generalmente come negativa, potesse invece esprimere un’accezione contraria di energia vitale e potenza.

In *“L’io, la fame, l’aggressività”* Perls segna il distacco, meglio, la "transizione" dalla psicanalisi freudiana, che non viene rigettata, ma analizzata criticamente.

Perls direbbe "masticata" ed assimilata.

Tale "masticazione" permette di assimilarne le parti valide e di scartarne gli errori.

La psicanalisi, comunque, rimane sullo sfondo e da essa Perls si differenzia, mettendo in evidenza, in primo piano il suo nuovo ed originale approccio.

La psicanalisi era focalizzata sull'importanza dell'inconscio, dell'istinto sessuale, del passato, della causalità, dell'associazione, del transfert, della repressione, ma sottovalutava le funzioni dell'io, dell'istinto della fame, l'importanza del presente, della progettualità, della concentrazione, delle reazioni organismiche, della retroflessione. Le tre parole chiavi del titolo, "io, fame e aggressività", sintetizzano l'approccio di Perls, focalizzato sulla capacità dell'io di soddisfare i propri bisogni (fame) attraverso una attività autoaffermativa (aggressività), con cui "mordere" e "masticare" l'ambiente per assimilarlo, se è nutriente, o per distruggerlo, se è nocivo.

Freud era focalizzato sull'Es, Perls è focalizzato sull'io.

²⁸ Carofiglio G., *“Il silenzio dell’onda”*, Ed. Bur Rizzoli, 2011, pag. 108

Freud sopravvalutava la sessualità, Perls rivaluta l'istinto della fame, che a lui sembra più arcaico e fondamentale.

Freud radicava l'aggressività nell'istinto di morte, Perls radica l'aggressività nella tendenza vitale dell'organismo all'autoaffermazione.

Il libro, considerato il testo fondamentale per quella che poi sarà la Psicoterapia della Gestalt e l'apporto di Perls come padre fondatore, è suddiviso in tre parti e nella seconda parte il concetto di assimilazione è strettamente legato al tema dell'aggressività.

Nel primo stadio di vita di un individuo troviamo l'embrione, che riceve tutto il nutrimento attraverso la via della placenta e del cordone ombelicale, così come la quantità di ossigeno necessaria, questo senza alcun sforzo da parte del feto.

Con la nascita il cordone ombelicale viene tagliato, cessa di funzionare e con esso la linea vitale tra madre e il neonato che, per mantenersi vivo, è posto di fronte a compiti nuovi e difficili ossia procurarsi ossigeno, imparare a respirare e incorporare cibo, mettendo in atto una parte attiva e cosciente: *il morso per attaccarsi*.

Nella fase seguente erompono i denti incisivi che servono per attaccare il cibo solido e spezzettarlo, distruggendo la struttura grezza del cibo con il coinvolgimento dell'uso dei muscoli della mandibola.

A questo punto *“i capezzoli della madre diventano una “cosa” da mordere. Qui entra in gioco il “cannibalismo”, come lo denomina erroneamente la psicoanalisi. Il morso del capezzolo può essere doloroso per la madre. Non comprendendo la natura biologica dell'impulso di mordere del bambino, o forse avendo un capezzolo dolente, la madre può agitarsi e anche dare uno schiaffo al bambino “cattivo”. Schiaffi ripetuti condizioneranno il bambino all'inibizione del morso. Il mordere viene identificato con il ferire ed essere feriti. Il trauma della punizione, però, non si incontra così frequentemente come la frustrazione traumatica del ritiro del seno (svezzamento immaturo o improvviso). Più l'attività di mordere è inibita, meno quel bambino svilupperà l'abilità di afferrare un oggetto, se e quando la situazione lo richiederà”*.²⁹

Si instaura allora un circolo vizioso.

²⁹ Perls F., “L'io, la fame, l'aggressività”, Ed. Franco Angeli, 1995, pagg. 118-119

Il bambino piccolo non riesce a reprimere i suoi impulsi, né può resistere ad un impulso così potente come quello di mordere.

Le funzioni dell'io (e con esse i confini) non sono ancora sviluppate, ha a disposizione solo i mezzi di proiezione (qualcosa che dovrebbe essere sentito nel mondo interno è sperimentato come appartenente al campo esterno), ma non avendo, a questo stadio, ancora la capacità di distinguere tra mondo interno e mondo esterno, si può parlare di "stadio pre-differenziale di proiezione".

*"Più la capacità di ferire è inibita e proiettata, più il bambino svilupperà la paura di essere ferito; e questa paura di ritorsione, a sua volta, produrrà una ancora maggiore riluttanza ad infliggere dolore. In tutti questi casi si trova un uso insufficiente dei denti frontali, insieme ad un'incapacità generale a far presa nella vita, ad affondare i denti in un compito."*³⁰

Lo sviluppo dell'istinto della fame è differenziato in vari stadi: stadio pre-natale (prima della nascita), pre-dentale (succhiare), incisivo (mordere) e molare (mordere e masticare).

Il compito dei molari è quello di distruggere i pezzi di cibo, trasformando quest'ultimo in una poltiglia quasi fluida che, mescolata con la saliva, viene facilmente assorbita dallo stomaco.

Quando l'aggressività biologica non viene scaricata attraverso il mordere e il masticare, si trasforma in aggressività paranoica, proiettata all'esterno e solo il ri-stabilimento della funzione biologica dell'aggressività rimane la soluzione al problema dell'aggressività.

E' con l'assimilazione che il cibo diviene parte della persona, attraverso l'uso degli incisivi per spezzettare e dei molari per masticare e tritare, l'individuo può incorporare le parti buone, mentre con l'aggressività può annientare e rifiutare le parti nocive.

Perls fa riferimento non solo all'assunzione di cibo fisico, ma anche al cibo mentale, poiché così come è fondamentale l'assimilazione organica per la crescita fisiologica,

³⁰ Perls F., "L'io, la fame, l'aggressività", Ed. Franco Angeli, 1995, pag. 119

così è centrale per l'auto realizzazione della persona l'assimilazione intellettuale, morale e sociale.

Altro tema affrontato nel libro è quello dell'analisi delle "resistenze orali" (collegate ad uno sviluppo insufficiente delle funzioni di mordere) e a questo proposito Perls analizza il "complesso del succhiotto".

Per comprendere questo tipo di atteggiamento dobbiamo tornare alla situazione del lattante e alla sua difficoltà a passare allo stadio del mordicchiare.

Il lattante morde il capezzolo materno per attaccarsi, questo non è un "morso diretto", non è uno staccare parte del seno materno, ma crea una confluenza tra madre e figlio. I movimenti del succhiare sono automatici, subcorticali, senza sforzo per il bambino se non all'inizio, quando è necessario per lui fare una pompa da vuoto con la sua bocca fino a che il latte comincia a scorrere.

Il conflitto sorge quando iniziano a spuntare i primi dentini.

Se il flusso del latte è insufficiente il bambino inizierà a mobilitare tutte le risorse che ha a disposizione, userà quindi le gengive indurite con il tentativo di mordere.

A questo stadio ogni frustrazione, ogni ritiro dal seno senza la sostituzione di cibo più solido, provocherà nel bimbo un'inibizione dentale.

Il bambino avrà l'impressione che attraverso i suoi tentativi di mordere non solo il suo equilibrio non sarà ristabilito, ma verrà sconvolto ancora di più e quindi maturerà la conclusione che non bisogna avvicinarsi all'"oggetto che produce latte" in modo diverso da prima.

L'inibizione dentale produce due diversi tipi di atteggiamento: un'attitudine ad aggrapparsi (fissazione) da un lato e del "succhiotto" dall'altro.

Le persone che sviluppano questo complesso si aggrappano a qualcuno o a qualcosa da cui succhiare cibo nella speranza che ciò sia sufficiente per ottenere di "fare scorrere il latte", senza prendersi la responsabilità di mordere ed aggredire le situazioni difficili in cui ci si imbatte ed evitando, in questo modo, il vero contatto che consiste nell'"affondare i denti" nelle cose sostenendo l'interesse e l'attenzione per un certo periodo di tempo.

“Il succhiotto rappresenta un serio impedimento allo sviluppo della personalità, perché non soddisfa realmente l’aggressività, ma la devia dal suo scopo biologico, cioè la gratificazione della fame e il ripristino della totalità dell’individuo”.³¹

Questo oggetto a cui ci si aggrappa come ad un succhiotto può essere una persona, un principio, una teoria scientifica, un feticcio, e talvolta la stessa psicoanalisi.

Esso concorre ad evitare i cambiamenti della realtà, oltre che ad impedire un vero contatto con essa e solo ri-stabilendo la tendenza distruttiva verso il cibo e verso ogni cosa che presenti un ostacolo alla globalità dell’individuo, restaurando un’aggressività efficace, avviene la re-integrazione della personalità che può in taluni casi diventare ossessiva e in altri paranoide.

La lettura di ciò che sostiene Perls mi ha rimandato ad Aucouturier, che, nel suo libro *“Il metodo Aucouturier”*, individua nelle azioni del penetrare, fondersi, incorporare, distruggere, aggredire, i fantasmi d’azione collegati alle forme di allattamento materno.

Nel momento in cui il bambino mette i primi denti, esso morde la mamma mettendo in atto azioni sadiche a livello orale che sono utili al successivo processo di separazione e individuazione.

Questa *aggressione d’amore* esprime il desiderio del bambino di appropriarsi di ciò che ama, *“amare è infatti mangiare, distruggere, annientare l’oggetto in sé, mangiare è far scomparire”*³².

Il bambino prova piacere nel distruggere l’oggetto amato, attraverso la sua voracità pulsionale, ma nello stesso tempo sente il timore di essere divorato e distrutto dall’oggetto e prova un’angoscia persecutoria.

L’amore orale genera il meccanismo del senso di colpa che il bambino deve imparare a sopportare poiché la distruzione dell’oggetto d’amore e la sua perdita è al contempo perdita di sé.

Il senso di colpa provato dal bambino rischia di diventare maggiore in conseguenza alle reazioni della mamma che reagisce in modo brusco e violento ad un suo morso.

³¹ Perls F., *“L’io, la fame, l’aggressività”*, Ed. Franco Angeli, 1995, pag. 146

³² Aucouturier B., *“Il metodo Aucouturier”*, Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 64

Essa, colpevolizzando il bambino, crea una separazione con una modalità piena di tensione di cui quest'ultimo rimane sbalordito e spaventato: il risultato è un'improvvisa contrazione muscolare che gli immobilizza la zona orale e non permette all'emozione di venire scaricata.

Il bambino controlla la sua pulsione di aggressione d'amore per essere amato, *"censura e rimuove i fantasmi di divorazione e i desideri di distruzione mediante un contenimento tonico che provoca in lui tensioni talmente dolorose da mutilare l'unità del corpo"*³³.

Anche Winnicott, a proposito del senso di colpa che nella fase orale può insorgere nel bambino, in forza di modalità materne rifiutanti del suo "aggrederne" il seno, sostiene come questo, se non debitamente gestito, possa portare dannose conseguenze alle capacità immaginative e creative del bambino e sul suo piacere d'agire, generando disturbi emozionali che lo possono bloccare, producendo angosce arcaiche che rimandano alla perdita del corpo.

Lo stesso psicoanalista evidenzia l'importanza della pulsionalità distruttiva, che consenta al bambino di distinguere tra sé e l'oggetto, identificandosi e rappresentandolo: la distruzione dell'oggetto è necessaria alla sua conoscenza, ma provoca il senso di colpa di cui il bambino si dovrà fare carico.

A questo punto è fondamentale il ruolo della *"madre sufficientemente buona, che aiuta il bambino a diluire e a contenere i fantasmi di distruzione che arrivano in lui in forma simbolica"*.³⁴

Nell'accezione winnicottiana, questo avviene quando una "madre sufficientemente buona", è pronta a cogliere il gesto spontaneo del bambino per andargli incontro, per rafforzarlo, incoraggiando lo sviluppo del vero sé.

Per questo motivo è importante, nelle prime fasi dello sviluppo, che la madre anticipi in maniera empatica i bisogni del bambino, in modo da far comparire l'oggetto desiderato dal bambino proprio nel momento in cui questo lo allucina, sperimentandosi come "onnipotente" e relazionandosi con la realtà esterna in una condizione non troppo esposta agli aspetti frustranti.

³³ Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier", Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 65

³⁴ Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier", Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 67

Quando l'onnipotenza allucinatoria è acquisita, compito della madre è quello di operare una progressiva e accettabile disillusione, di modo che il bambino comprenda che il mondo esterno non è sempre sotto il suo controllo e la sua volontà.

E' quindi necessario che la madre affronti questo passaggio, fondamentale per l'avvio del processo di separazione-individuazione del figlio, tenendo presente da un lato i suoi bisogni e dall'altro un progressivo avvicinamento da effettuare verso l'oggetto esterno, tollerando le reazioni aggressive che scaturiranno da questa situazione.³⁵

Aucouturier ricorda che una *“madre sufficientemente buona è quella che instaura un clima di rassicurazione affettiva anche di fronte all'aggressione d'amore del suo piccolo”*³⁶, accettando dapprima la pulsionalità dei fantasmi di distruzione, prendendone le distanze e acquisendo la capacità di anticipare l'aggressione e di ridurre la separazione e poi rassicurando il bambino in un clima di gioco in cui tono, posture, gesti, voce, sorriso, sguardi, parole, sdrammatizzano e tranquillizzano, ma anche esprimendo con chiarezza che ci sono azioni che non si possono compiere nella relazione corpo a corpo.

La presa di coscienza di questo parallelismo nelle teorie di questi autori diversi, mi ha ricondotto a quello che è un presupposto iniziale e fondante la Teoria della Gestalt: il ciclo di soddisfazione dei bisogno.

Joseph Zinker, un allievo di Perls, ha espresso il processo del contatto con la metafora del ciclo di contatto, che rappresenta la modalità mediante la quale si attua la soddisfazione dei bisogni.

I passaggi che devono essere attraversati per avere un contatto soddisfacente sono:

- 1) una fase di pre-contatto o ritiro, in cui il bisogno deve ancora emergere dallo sfondo;
- 2) una fase di sensazione, in cui il bisogno inizia a emergere e viene sperimentato come sensazione;
- 3) una fase di consapevolezza, in cui si diviene consapevoli del bisogno, espresso nella sensazione;
- 4) una fase di mobilitazione dell'energia necessaria al compimento dell'azione;

³⁵ A. Lis, S. Stella, G.C. Zavattini, “Manuale di psicologia dinamica”, Ed. Il Mulino, 1999, pag. 198

³⁶ Aucouturier B, “Il metodo Aucouturier”, Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 66

- 5) una fase dell'azione (o delle azioni) necessaria/e al soddisfacimento del bisogno;
- 6) una fase del contatto pieno;
- 7) una fase di post-contatto, in cui si godono i benefici del contatto.

Infine, si torna alla fase di ritiro e si è pronti per un nuovo ciclo di contatto.

Lo schema del ciclo di contatto non si applica solo alla soddisfazione dei bisogni, bensì a ogni esperienza di contatto, ovvero a ogni esperienza, giacché questa implica sempre il contatto tra il sé e l'altro da sé.

Ed è lo stesso schema che è in noi dalla nascita, da quel momento che ci hanno precedentemente descritto Perls, Aucouturier e Winnicott.

Nel momento in cui veniamo al mondo siamo esseri totalmente dipendenti dalla nostra madre o di chi si occupa di fornirci le prime cure e di soddisfare i nostri bisogni fisiologici ed affettivi.

Il modo in cui stiamo al mondo è un modo "aggressivo".

Attraverso il pianto mandiamo il segnale di una necessità che deve essere soddisfatta, abbiamo "fame" di cibo, di acqua, di coccole, di protezione.

I nostri bisogni ci vengono soddisfatti dall'esterno e noi li percepiamo in modo onnipotente.

Crescendo perdiamo questa "illusione d'onnipotenza" provando una buona dose di frustrazione, sperimentiamo la "fame di bisogni" e l'"aggressività" necessaria e buona per soddisfarli, per assimilare ciò che ci sostiene e scartare ciò che per noi è nocivo e poco utile al cambiamento e alla consapevolezza.

Il mio tirocinio: Dalla Psicomotricità con i bambini al Counseling con gli adulti

*“È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa
che ha fatto la tua rosa così
importante³⁷”*

Ricordo ancora la mia prima volta di tirocinio durante la Scuola di Psicomotricità, ero completamente in balia dell' ansia di prestazione, avevo di fronte a me un gruppo di bambini di 4-5 anni e, nonostante all'interno della scuola mi fossi già sperimentata, provavo una sensazione di annebbiamento visivo e un blocco alle gambe.

I bambini si muovevano all'interno della sala e io mi sentivo come travolta da un vortice caotico in cui perdevo i punti di riferimento, il mio collega mi mandava dei segnali che non riuscivo a cogliere.

Finito il gruppo sono scoppiata in un pianto diretto, con in testa la voglia di scappare e lasciare perdere tutto; ho lasciato che quel pianto fluisse, mi sono portata dietro malumore e pensieri negativi di rinuncia e sconforto anche per il giorno seguente e poi ho deciso di ripresentarmi la volta dopo e pormi in modo diverso.

Mi sono messa in ascolto delle mie sensazioni ed emozioni, ho agito una presenza attenta a ciò che capitava intorno a me e ho contrastato quel vortice che mi dava i capogiri con l'immobilità: stavo ferma, seduta o in piedi, e guardavo ciò che capitava intorno senza fretta di rientrare nella situazione.

Stando ferma e osservando l'ambiente, sono andata alla ricerca dei miei bisogni e facendo ciò sono riuscita ad entrare più facilmente in sintonia con i bisogni degli altri.

Durante la seduta di Psicomotricità, lo psicomotricista costruisce una situazione di gioco che fluisce in maniera coerente ed efficace se risponde in maniera opportuna ai bisogni dei singoli bambini e del gruppo intero.

³⁷Saint Exupery de A., “Il piccolo principe”, Ed. Tascabili Bompiani, 2013

Ho imparato, nel corso degli anni, che questa competenza si acquisisce sempre di più se si è in contatto con le proprie sensazioni e si è in ascolto di ciò che l'ambiente ci "comunica", solo in questo modo lo psicomotricista diventa specchio dei desideri del gruppo e si fa strumento affinché attraverso le situazioni di gioco, il singolo bambino attraversi i suoi vissuti nel modo più funzionale alla sua crescita di consapevolezza. Quindi non è importante il fare compulsivo ed immediato, che caratterizzava i miei primi approcci da psicomotricista, ma un fare mirato all'ascolto dei bisogni e all'operatività volta al fine di rispondere ad essi nella maniera più proficua per il benessere sia del singolo che del gruppo.

Fare ciò che è bene per l'ambiente è un presupposto che troviamo anche nel Counseling Gestaltico.

Lo psicomotricista, secondo Aucouturier "deve essere attento sia alle attività dei bambini sia alle relazioni tra loro. Deve essere pronto a rispondere nel modo più adatto possibile per aiutare un bambino o un gruppo a proseguire nell'evoluzione verso la simbolizzazione e il piacere di essere se stessi.

L'attenzione dello psicomotricista, rivolta a tutto il gruppo, è indispensabile per la sicurezza dei bambini; per questo egli partecipa in modo limitato alle attività anche quando i bambini lo richiedono."³⁸

Portandomi dietro questo bagaglio formativo ed esperienziale, ho intrapreso il mio tirocinio da Counselor, organizzato per un numero totale di 150 ore così suddivise:

- 30 ore: colloqui individuali;
- 87 ore: laboratori all'interno della Scuola InCounseling
- 9 ore: laboratorio sulla genitorialità
- 24 ore: laboratorio in un progetto di formazione e aggiornamento lavorativo indetto dalla Provincia di Torino.

³⁸ Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier", Ed. Franco Angeli, 2005, pag. 190

I. I colloqui con i genitori

I colloqui individuali hanno riguardato, per un totale di 20 ore, i genitori dei bambini frequentanti i corsi di psicomotricità da me condotti.

La domanda di partenza ai colloqui è stata: “come vedi ora il tuo bambino?”.

Questa domanda pone, come punto di partenza, il loro figlio e genera solitamente nell’adulto l’inizio di un racconto che sfocia nella descrizione di dinamiche familiari che ritraggono madri e padri in difficoltà rispetto al loro ruolo, bisognosi di un aiuto, un consiglio, un sostegno rispetto al rivestimento di una figura che scopre in pieno le loro fragilità e debolezze.

Bruno Bettelheim, psicoanalista austriaco, riprende in “Un genitore quasi perfetto” la tesi di D. W. Winnicott sull’ idea di “madre sufficientemente buona”, e scrive un testo che ha l’obiettivo di rassicurare i genitori sul raggiungimento utopico della perfezione del loro ruolo, sostenendo nelle prime pagine che “la perfezione non è alla portata del normale essere umano, e l’accanimento nel volerla raggiungere è inevitabilmente un ostacolo a quell’atteggiamento di tolleranza verso le imperfezioni altrui, comprese quelle dei figli, che, solo, rende possibili rapporti umani decenti.”³⁹

E’ invece alla portata di tutti essere “genitori passibili”, ossia genitori che commettono errori dovuti, il più delle volte, all’intensità del coinvolgimento emotivo della relazione, compensati dalle molte occasioni in cui si ha un atteggiamento educativo giusto.

I colloqui con i genitori sono caratterizzati dalla richiesta di consigli che rispondano a dubbi e bisogni di trovare, con urgenza, delle soluzioni.

La richiesta è quella di un manuale d’istruzione su come allevare i propri figli.

La risposta data, come “Gestalt Counselor”, è quella di lasciare perdere i consigli e partire dalla propria consapevolezza emotiva: come sto quando mio figlio si comporta in un certo modo? Quale emozione riconosco in me?

Ecco che la domanda iniziale viene capovolta o, meglio, collegata a quest’ultima.

³⁹ Bettelheim B., “Un genitore quasi perfetto”, Ed. Feltrinelli, 1987, pag. 9

Il figlio è specchio del genitore: i suoi atteggiamenti e modi di fare sono intrisi della relazione emotiva che sussiste fin dalla nascita e l'unico atteggiamento efficace per modificare delle situazioni è quello di riconoscere i propri sentimenti e le proprie emozioni per decifrarle anche nel bambino che ci sta di fronte e poter agire partendo dal presupposto che l'altro, seppur piccolo e bisognoso di cure, è un'individualità a se stante.

Bettelheim cita l'empatia come mezzo per "capire nostro figlio quando è mosso da intense emozioni...per comprendere quello che si agita nel suo intimo, e rispondere con il sentimento e con l'azione a quanto abbiamo in tal modo scoperto dentro di noi".⁴⁰

II. Il gruppo sulla genitorialità

Da questi colloqui con i genitori è nata l'ideazione e la conduzione, in coppia con il mio formatore Domenico Nigro, di un laboratorio sulla genitorialità svolto in tre appuntamenti, della durata di tre ore ciascuno, a cui hanno partecipato genitori di entrambi i sessi iscritti presso un centro fitness di Chieri.

Dai laboratori sono emersi temi comuni che fanno parte della vita quotidiana (il ciuccio da togliere, la gestione dei capricci per la prima infanzia, i conflitti con i genitori del sesso opposto) raccontati da genitori ai quali si chiedeva di stare con le proprie emozioni e provare a rintracciare quelle dei propri figli.

Accolti dal gruppo, i partecipanti hanno trovato la possibilità di esternare debolezze, ansie e preoccupazioni, senza avere timore del giudizio e hanno a loro volta accolto il sostegno del gruppo stesso, potendo così arrivare ad una visione nuova del loro problema e ad una possibile risoluzione.

I genitori hanno denunciato di sentirsi spesso soli e di avere la percezione di essere gli unici ad attraversare varie fasi di crisi con i loro figli.

Il risultato generale è stato quello di sperimentare un senso di conforto e rassicurazione rispetto il loro ruolo, rintracciati stando sul piano del "sentire," in una

⁴⁰ Bettelheim B., "Un genitore quasi perfetto", Ed. Feltrinelli, 1987, pag. 120

dimensione collettiva, e ciò ha consentito di lasciar andare sentimenti di frustrazione e fallimento e di ritrovare la fiducia e la forza per mettere in atto modalità e strategie per risolvere le loro problematiche familiari.

III. Le sessioni di counseling individuale

Ho sostenuto i miei primi colloqui di counseling individuale in serate di formazione organizzate dalla Scuola appositamente per i tirocinanti.

Ricordo il primo colloquio e la sensazione di panico provato insieme alla voglia e al desiderio di mettermi in gioco per sperimentare le mie competenze.

Di fronte al cliente che parlava ed esponeva il suo problema, la mia reazione è stata, in un primo momento, l'ascolto delle sue parole, ma quasi subito si è innescato il mio piano mentale che ha prodotto, come risultato, un totale annebbiamento di ciò che mi stava intorno.

Era come se non sentissi più il suo racconto, ma una mia voce interiore che andava all'affannosa ricerca delle parole da dire, della soluzione da dare.

Si è verificata in me un'interruzione dell'ascolto e del contatto; in quel momento percepivo solo il mio stare fisico in quella sensazione: calore alle guance, cuore che batte forte, senso di blocco delle gambe e intorpidimento delle mani.

Ho chiesto aiuto a Domenico e al gruppo e grazie ai loro feedback ho ritrovato il senso della situazione, ho avuto una chiara visione di ciò che c'era nel campo e questo mi ha permesso di ritrovare me stessa in modo consapevole e poi di ritrovare l'altro e un buon contatto con esso.

In uno degli ultimi colloqui individuali, mi sono ritrovata di fronte un cliente che ha portato la questione di una vita sentimentale deludente, storie che durano alcuni mesi, con donne che si rivelano poco attraenti nei modi e nella gestione del rapporto.

Lui dice di non riuscire a lasciare la compagna del momento e che, ad un certo punto, mette in atto una serie di comportamenti che hanno, come risultato, quello di farsi lasciare.

Parla e io seguo il suo flusso di parole, ogni tanto lo interrompo per chiedere delucidazioni su alcune questioni o commento sue frasi, gli chiedo come sta e lui fa riferimento al lavoro che sta facendo con una psicologa e grazie al quale ha scoperto di avere dei blocchi: ora è più sereno, nonostante abbia ultimamente trascorso un brutto periodo.

Nel suo discorso emergono spesso le parole “penso” e “blocco”.

Anch'io mi sento bloccata.

Il dialogo si sta svolgendo solo sul piano verbale, non ci sono emozioni e ciò è paradossale soprattutto visto che il tema è l'amore.

Chiedo un feedback del gruppo, ho bisogno di essere sostenuta e che la situazione si sblocchi, ma mi rendo conto di non riuscirci da sola, emerge la mancanza di sentimento, come può essere possibile il contatto?

Io mi sento agitata, ho perso il filo andando dietro alle parole, mi sono ritrovata di fronte un muro e non sono riuscita a trovare un aggancio utile a sbloccare la situazione.

Sento però fiducia sulle mie capacità, mentre le parole scorrevano, avevo la percezione che la chiave di volta fosse quella di invitare il cliente a stare dentro le emozioni, ma non ho trovato il coraggio per spingere a farlo; mi manca il coraggio di osare.

Sono soddisfatta, il cliente mi ha messo in difficoltà, ma ho compreso come è utile per me mettere un freno ai clienti troppo appesi al piano verbale e sostituire alle parole degli esercizi per contattare sensazioni ed emozioni.

Inoltre è emersa l'importanza di come il lavoro, durante una seduta di Counseling, non sia quello di andare a ritroso nel tempo, alla ricerca dei perché, ma piuttosto di scavare nella profondità del nostro stato emotivo: più giù si va, più il lavoro è faticoso, spesso doloroso, ma è quasi certo che porti ai risultati migliori.

IV. La Psicomotricità per adulti

Iniziare il tirocinio nella scuola di counseling è stato un momento ricco di emozioni contrastanti che ho gestito e sto ancora gestendo, grazie al sostegno del mio formatore, Domenico Nigro, e dei miei compagni di scuola.

Ho iniziato a sperimentare il “fare counseling” nei laboratori per adulti e in particolare nel laboratorio che ho tenuto, tra giugno e luglio 2015, ad un gruppo di cinque donne, cuoche e operatrici presso strutture per l’infanzia, in un progetto di formazione e aggiornamento lavorativo indetto dalla Provincia di Torino.

Ho condotto questo laboratorio insieme ad una mia amica, Ida, anch’essa psicomotricista e tirocinante presso una scuola di Counseling di mediazione corporea. Abbiamo progettato e condotto 6 incontri di gruppo, di 4 ore l’uno, secondo un’impostazione che prevedesse l’integrazione del Counseling con la Psicomotricità.

Gli incontri di gruppo hanno avuto ciascuno un tema incentrato sulla relazione che è stato il contenitore all’interno del quale si sono succeduti esercizi di attivazione corporea, giochi, momenti di creazione con il materiale messo a disposizione (carta, stoffe, lana etc.) e feedback di gruppo che hanno evidenziato gli aspetti emotivi emersi e le storie di vita delle partecipanti.

Ciò che più mi ha colpito di questo laboratorio è stato il risultato raggiunto: la maggiore consapevolezza emotiva, a fine percorso, delle partecipanti.

L’inizio è stato segnato dalla loro fatica dopo la giornata lavorativa e la nostra nel cercare di coinvolgerle, vista la partecipazione obbligata e non volontaria al corso, dalla poca fiducia rispetto a ciò che proponevamo e dal loro modo di stare in gruppo e nei momenti di condivisione caratterizzati da un eccessivo uso del piano verbale.

Alla fine è prevalsa la capacità di accogliere le nostre proposte, la fiducia nel raccontare aspetti di vita a volte toccanti e intimi, la maggiore capacità di definire stati d’animo e sensazioni vissute.

Io ho vissuto questa esperienza con molta fiducia ed entusiasmo e, quando mi capitava di perdere un po’ il controllo della situazione, riuscivo ad accettarlo e a stare in attesa

di buoni sviluppi, permettendo ai processi di fluire; questo ha portato a dei buoni risultati.

Mi è molto servito il lavoro preparatorio con Ida; ci ha permesso di condurre, insieme, questo gruppo di donne di età varia (dai 30 ai 50 anni), alla loro prima esperienza formativa di questo tipo.

Abbiamo condotto i 6 incontri di gruppo seguendo le “tracce” preparate, fatte di esercizi centrati sull’espressione corporea con sfondo di brani musicali, scelti ad hoc.

Questo mi ha permesso di avere delle risposte di tipo diverso rispetto ai laboratori fatti con persone con una formazione simile alla mia.

Mi sono potuta confrontare con situazioni alternative e stimolanti, che mi invogliano ad organizzare, in futuro, dei gruppi di Counseling composti da sole donne, che possono condividere problematiche e difficoltà comuni.

Nello stesso periodo ho iniziato a condurre dei laboratori, sia durante i week end della scuola, sia durante alcune serate di formazione aperte al pubblico, organizzate appositamente per fare “lavorare” gli allievi tirocinanti.

Anche in questi momenti (per un totale di 87 ore) ho proposto dei laboratori che hanno previsto l’interazione tra esercizi desunti dalla mia esperienza psicomotoria e tecniche del Counseling, in particolare i feedback portati dal gruppo come *materiale emotivo* per mezzo dei quali attivare esercizi di consapevolezza e di crescita.

Ricordo ancora la mia prima co-conduzione ad un week end di formazione: mi sentivo molto agitata e rintracciavo in questa sensazione, tanto desiderio di fare e di proporre ai miei compagni delle attività che potessero portare ad un “buon lavoro.”

Questo è stato reso possibile dal fatto che la Psicomotricità Relazionale è una pratica che sostiene il raggiungimento di una visione integrata mente-corpo attraverso delle esperienze corporee e non solo, che hanno come fine peculiare il passaggio dal “piacere di agire” al “piacere di pensare”.

Nell’età adulta la riscoperta del corpo come luogo di sensazioni, di emotività, spesso trascurata e non accolta, può riportare ad un pensiero consapevole e ad un maggior benessere proprio.

In questa direzione, il Counseling di stampo gestaltico può fornire un prezioso contributo, col suo essere orientato ad un ascolto efficace delle nostre e delle altrui emozioni, per migliorare lo stare con se stessi e le relazioni interpersonali.

La stessa Laura Perls, psicologa e psicoterapeuta tedesca, nota soprattutto per il contributo fondamentale alla nascita e allo sviluppo della Psicoterapia della Gestalt e moglie di Fritz Perls, sostiene che “il lavoro corporeo costituisce parte integrante della Terapia della Gestalt come terapia olistica che tiene conto dell’organismo nella sua totalità.”⁴¹

Il counselor di stampo gestaltico è attento a tutte le manifestazioni corporee del cliente; ne utilizza il linguaggio del corpo, presentando il vantaggio di essere radicato nel “qui ed ora”, a differenza della parola, che si disperde facilmente nell’“altrove e poi”, più preoccupata del “cosa” che del “come”.

I sentimenti evocati si rispecchiano quasi sempre nella voce, respirazione e postura e il corpo e le parole entrano in risonanza, rimbalzando l’uno verso l’altro in un interagente feed back amplificatore.

Nei laboratori che propongo, utilizzo giochi ed esercizi vari di espressione corporea, per sollecitare stati emotivi solitamente censurati e per mettere in risalto i processi di contatto, ritiro, evitamento, resistenza o conflitto, dei partecipanti, al fine di rendere esplicito ed evidente a loro stessi ciò che, per loro stessi, è implicito e nascosto.

Le emozioni raccontate nei feed back vengono accolte e riconosciute proprio perché esperite sul campo, in questo modo si aprono le porte ad un lavoro individuale e di gruppo più profondo ed efficace⁴².

La mia esperienza di “counselor tirocinante” mi ha dato l’opportunità di esercitare e migliorare le mie capacità e competenze di ascolto, in diverse situazioni e contesti, e ha sedimentato in me alcuni fondamentali presupposti teorici del Counseling Gestaltico.

La mia formazione e il tirocinio di Psicomotricista mi sono serviti molto, ho potuto mettere in pratica, con tanta soddisfazione ed orgoglio, tutte le teorie che ho

⁴¹Ginger S., “La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo”, Ed. Mediterranee, 2009, pag. 171

⁴²Ginger S., “La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo”, Ed. Mediterranee, 2009, pag. 172-179

appreso, come studentessa universitaria (nel corso di laurea in Scienze dell'Educazione) prima, come allieva psicomotricista e counselor, poi.

Il Counseling è una relazione d'aiuto e un cliente si rivolge ad un counselor per risolvere una situazione di malessere esistenziale nella quale si trova.

Questa spinta rappresenta un bisogno in cerca di soddisfazione e il counselor mette a disposizione il suo "saper essere" (consapevole e responsabile, presente ed affidabile, empatico, onesto ed autentico, assertivo e proattivo), il suo "saper stare" (in ascolto, accogliendo il proprio cliente, prendendosene cura e stabilendo con lui il miglior contatto possibile) e il suo "saper comunicare"⁴³ nella relazione, affinché l'altro possa sviluppare il miglior stato di consapevolezza possibile che lo porterà al cambiamento.

Il counselor conduce la sessione di counseling lasciando dapprima esporre al cliente la condizione problematica, lo ascolta e ne ascolta empaticamente gli stati d'animo, poi chiede precisazioni, focalizza, insieme all'aiuto del cliente, la questione più importante sulla quale incentrare il lavoro e invita il cliente a porre l'attenzione sulle emozioni piuttosto che sul fluire dei pensieri e delle parole, servendosi di domande, inviti a sperimentare, attraverso delle esercitazioni di vario tipo, un comportamento e/o una situazione.

In questo modo la relazione di counseling diventa un luogo "magico" nel quale il cliente scopre nuove visioni di sé e dello stato delle cose che lo riguardano; scopre possibilità ancora non immaginate, nuovi stati emotivi e atteggiamenti mentali e comportamentali, di cui non aveva consapevolezza e scopre, soprattutto, il fatto che questi lo hanno trattenuto dal cambiamento necessario per pervenire ad una situazione di benessere.

⁴³<http://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling-cap-8/>

Conclusioni

*“Ho fatto un patto sai
con le mie emozioni,
le lascio vivere
e loro non mi fanno fuori”
(Vasco Rossi)*

Fare pace con le proprie emozioni attraverso un patto di fedeltà con la **responsabilità** e la **consapevolezza**.

Questo è ciò che accade quando si intraprende un cammino, come quello della scuola di Counseling, agendo un atto di volontà che ha la forza di sradicare i preconcetti, i pregiudizi e le resistenze che hanno caratterizzato e indotto l'esistenza in una situazione di impasse e malessere.

A questo punto del mio percorso mi ritengo fortunata per diversi motivi.

Quando anni fa inizia la scuola di Psicomotricità ero in un periodo di vita piuttosto negativo, l'esperienza che mi accingevo a fare mi ha cambiato; attraverso i momenti formativi, soprattutto di gruppo e nel tirocinio con i bambini, ho costruito, passo dopo passo, una Simona più forte, sicura, propositiva e determinata.

Ho riscoperto in me caratteristiche e approcci alle situazioni esistenziali che non credevo di possedere, tutti mi si è mostrato davanti come una tela bianca e un'infinità di colori di cui disporre.

Questa nuova condizione, seppur portasse tanta energia e un nuovo slancio nei confronti della vita, mi aveva fatto piombare in uno stato di confusione: tanta ricchezza aveva prodotto tanta ansia rispetto alla sua gestione.

L'inizio della formazione da counselor è stato anch'esso fortuito, poiché è capitato in un momento in cui era forte il bisogno di vedere con chiarezza tutto ciò di cui potevo disporre per costruire, fuori e dentro di me, una situazione di maggior benessere.

Per questo motivo, in questo lavoro, ho presentato la Psicomotricità Relazionale e il Counseling Gestaltico come due poli non in antitesi, ma in perfetto equilibrio: nella mia

formazione ho potuto godere appieno della magia di questo incontro, perché entrambi, a volte in tempi diversi e a volte nel medesimo istante, mi hanno sostenuto e fatto percepire in modo veramente autentico e di valore me stessa e gli altri.

Nel mio bagaglio professionale e personale sono oggi presenti parole come **accoglienza** e **assenza di giudizio**, parole che non risuonano solo come etichette corrispondenti ad un significato, ma come stili relazionali di cui ho fatto esperienza in un ambiente sicuro e protetto: il mio gruppo di formazione.

Stando all'interno del gruppo ho riscoperto la possibilità di uno sguardo sull'altro senza pregiudizio che tutti noi possediamo, spesso senza averne consapevolezza, e che ci permette di partire dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni per arrivare a vedere quelli del prossimo in modo autentico e sincero, anche in situazioni in cui prevale il disaccordo e il conflitto.

Ciò che si crea all'interno del gruppo di formazione IN Counseling, ripropone spesso quanto accade con i miei "giochi" con i bambini, durante le sedute di psicomotricità: nonostante le difficoltà che incontro, riesco a contattare l'altro in modo adeguato e funzionale, perché sto in ascolto e ciò che sento, faccio e penso trovano integrazione.

Essere counselor, oggi, per me è questo: partire da me stessa e stare, attraverso l'ascolto e l'accoglienza, in un processo continuo che mi porta all'altro dando valore a tutto ciò che c'è nel campo di cui entrambi facciamo parte.

Per questi eventi fortuiti, incontrati sul mio cammino, voglio dire GRAZIE.

Grazie a Paolo, per quel caffè preso insieme che ha permesso l'inizio di una strada che mi ha portato fino a questo punto, per il suo affetto e sostegno, sempre presenti, soprattutto quando lo sconforto e il senso di fallimento hanno preso il sopravvento.

Grazie a Domenico, mio maestro nella scuola e nella vita.

In questi anni di lavoro di gruppo e individuale, ogni occasione di formazione e incontro è stato un gradino che mi ha permesso di arrivare sempre più in alto nella mia crescita e consapevolezza emotiva.

Grazie per aver messo in luce il talento che è in me, spesso oscurato da poca fiducia e tanta paura: oggi la fiducia è tanta, continuo ad aver paura, ma in modo diverso.

Ho imparato ad usare la mia paura come una buona e fidata compagna, della quale servirmi positivamente, ascoltandola ed usandola come leva per attivare il mio coraggio e la mia forza, quando serve, oppure assecondandola per allontanarmi da situazioni che non sono in grado di gestire.

Grazie al mio gruppo di formazione.

In questi anni molte cose sono cambiate, alcune persone hanno abbandonato la strada intrapresa all'inizio, ma io le ricordo ancora perché ognuno è importante in un percorso come questo, anche chi ne fa parte per poco.

L'ennesima magia del Counseling sta in queste parole: ogni persona porta un vissuto e si affida ad un'altra persona con fiducia poiché a dialogare sono le emozioni.

Nell'ultimo periodo a scuola, grazie al tirocinio e attraverso i laboratori di Psicomotricità, oltre ad applicare il Counseling alle situazioni di lavoro proposte e vederne i risultati per mezzo dei feedback dei miei compagni, ho potuto essere, al contempo, allieva e formatrice.

Questo doppio ruolo è stato un privilegio vissuto appieno per poter ancora di più apprezzare e constatare i benefici di una formazione attraverso la quale si apprende ben di più di ciò che è possibile trovare su qualunque libro: l'insegnamento a stare con le proprie emozioni, a riconoscerle grazie ad una esperienza prolungata di alfabetizzazione emotiva, esperienza di cui tutti dovrebbero essere provvisti per poter socializzare senza censure e repressioni i propri sentimenti. In queste ultime righe di questa mia tesi, mi trovo a fare un bilancio delle emozioni che caratterizzano la fine di questo percorso e ne rintraccio tante, diverse, ognuna collegata ad un ricordo: soddisfazione, gratitudine, fierezza, felicità, affetto e anche paura, timore e dispiacere. Una, più di tutte, riconosco ed è la fiducia accompagnata alla speranza che io possa servirmi, in ogni situazione di vita, personale e professionale, di ciò che ho appreso, per stare in modo consapevole con me stessa e di conseguenza essere di sostegno per l'altro, accettando e accogliendo il continuo cambiamento dello stato delle cose che ci riguardano.

Bibliografia

- Rosen M., Oxenbury H., "A caccia dell' orso", Ed. Mondadori, 2013
- Aucouturier B., "Il metodo Aucouturier. Fantasmi d'azione e pratica psicomotoria", Ed. Franco Angeli, 2005
- B. Aucouturier, I. Darrault, J.L. Empinet, "La Pratica Psicomotoria", Ed. Armando Editore, 1986
- Ginger S., "La Gestalt. La terapia del con-tatto emotivo", Ed. Mediterranee, 2009
- Nigro D. "L'ABC delle competenze relazionali", Ed. Pendragon, 2012
- Goleman D., "Intelligenza emotiva. Che cos'è perché può renderci felici", Ed. Bur, 2005
- Winnicott D.W., "Gioco e realtà", Ed. Armando Editore, 1971
- Saint Exupery de A., "Il piccolo principe", Ed. Tascabili Bompiani, 2013
- Perls F, Hefferline R.F., Goodman P. , "Teoria e pratica della terapia della gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana", Ed. Astrolabio, 1997
- Miglietta D.(a cura di), "Gruppi in età evolutiva", Ed.Utet, 2000
- Rossati A., "Lezioni di psicologia sociale", Ed. Trauben, 1998
- Perls F., "L'io, la fame, l'aggressività", Ed. Franco Angeli, 1995
- A. Lis, S. Stella, G.C. Zavattini, "Manuale di psicologia dinamica", Ed. Il Mulino, 1999
- Carroll L., "Attraverso lo specchio e quel che Alice vi trovò", Ed. Rizzoli Lizard, 2010
- Perls F., "Qui e ora. Psicoterapia autobiografica", Ed. Sovera, 2011
- Rainville C, "Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio", Ed. Amrita, 2011
- Carofiglio G., "Il silenzio dell'onda", Ed. Bur Rizzoli, 2011
- Bettelheim B., "Un genitore quasi perfetto", Ed. Feltrinelli, 1987

Sitografia

<http://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling>

