

Daniela Marelli

**Tesi di Diploma Triennale
Scuola IN Counseling**

La magia del Counseling



Anno 2018

Tutor: Domenico Nigro

Indice

Introduzione		pag. 3
Capitolo primo	<i>Ieri, oggi e domani</i>	pag. 5
Capitolo secondo	<i>Le maree delle emozioni</i>	pag. 31
Capitolo terzo	<i>La violenza maschile sulle donne</i>	pag. 46
Capitolo quarto	<i>La fiaba nel Counseling</i>	pag. 64
Capitolo quinto	<i>Le mie esperienze come counselor tirocinante presso associazioni benefiche</i>	pag. 81
Tirocinio		pag. 87
Ringraziamenti		pag. 88
Bibliografia		pag. 89

Introduzione

C'era una volta una scuola, "Lo Specchio Magico", e uno stregone di nome Domenico... Questo potrebbe essere l'inizio di una delle mie favole, invece è il racconto di un viaggio fantastico: il mio.

Un'esperienza di crescita individuale e professionale iniziata tre anni fa dalla quale ne sono uscita "illuminata".

Tre anni di energia pura e di soddisfazione personale per essere arrivata alla fine del mio percorso scolastico; un fine che mi ha permesso di migliorare le mie capacità comunicative, di ascolto, di accoglienza, di contatto empatico, di attenzione e di cura, verso me stessa e verso gli altri.

Lo Specchio Magico è una scuola di Counseling (IN Counseling) e Domenico (Nigro) il suo direttore didattico.

Nella mia tesi lo citerò spesso perché per me è stato il pilastro fondamentale, la base da cui sono partita (e su cui mi sono appoggiata) per il raggiungimento del mio diploma di Counselor.

La sua competenza, perseveranza, pazienza nel farmi crescere professionalmente mi ha sostenuta e mi ha permesso di arrivare alla conclusione del percorso scolastico.

Sono arrivata alla scuola con un sacco pieno di sensi di colpa, di "devo", di frasi come "quello è giusto e quello è sbagliato", di pregiudizi e giudizi su di me e verso gli altri.

Ne sono uscita "illuminata". Illuminata inteso come apertura mentale ed emozionale.

Apertura mentale:

"La mente è come un paracadute, funziona solo quando è aperta" – (Albert Einstein):

mettendomi in discussione, provando a rischiare di più senza la paura di sbagliare, uscendo dalla mia "zona protetta" e provando a muovermi da sola, aprendomi alle persone, sciogliendo le catene dei giudizi e pregiudizi, cercando di rendermi la vita un'esperienza di gioia e crescita anziché di rinuncia e sacrifici.

Apertura emozionale:

“A volte le parole non bastano. E allora servono i colori. E le forme. E le note. E le emozioni.” – (Alessandro Baricco):

riconoscendo le emozioni, dando un nome a quello che provo e a quello che le persone mi trasmettono, accettando le emozioni “belle” e “brutte”, imparando a “stare” nelle situazioni difficili per poi allontanarle attraverso un processo di cambiamento.

Sono arrivata alla scuola con la presunzione “di sapere già tanto” e in realtà questi tre anni mi sono serviti per lavorare su me stessa: solo così ho potuto e potrò fornire in futuro un sostegno ai clienti.

Dalla scuola ho appreso come “muovermi” con chi mi chiede aiuto, come gestire la relazione con loro. Una relazione focalizzata sull’ascolto empatico, reso possibile da una più che buona e sviluppata consapevolezza ed intelligenza emotiva, sull'accoglienza, sulla capacità di agevolare un processo di autoriflessione e autorealizzazione del cliente, sull’osservazione non giudicante, il tutto sostenuto da forme di comunicazione efficace.

Mi piace pensare di essere diventata, come dice Domenico, un “facilitatore esistenziale”.

Nei tre anni di scuola ho fatto esperienza ed ho appreso tanto (*“Impariamo in relazione alle esperienze che viviamo”* sostiene Domenico).

Un esempio? La sospensione del giudizio: riesco a praticarla in modo naturale; sono consapevole di non giudicare (quasi) più.

Prima il giudizio verso una persona o verso una situazione mi “partiva” da solo come primo pensiero...adesso ho imparato a lavorare sulle emozioni!

Un altro esempio? In passato, quando una persona parlava con me dei suoi problemi esistenziali, io andavo sull’interpretazione e sui consigli “amichevoli”, ora, con il cliente, baso tutto sull’ascolto e sulla restituzione delle mie emozioni.

Qualcuno potrebbe dire: tutto qua? Sembra facile, eppure ci sono voluti tre anni per arrivarci.

Questa mia tesi sarà da leggere in modo dinamico, perché porterò il lettore “avanti e indietro” negli anni della mia esperienza come allieva della scuola, “su e giù” con le mie emozioni e lo incuriosirò con i miei progetti legati al mondo delle favole.

Lo scopo di tutto questo? Rendere viva e curiosa l’attenzione di chi la leggerà.

Buona lettura.

Capitolo primo
IERI, OGGI E DOMANI



Ieri, oggi e domani

“Mi piace la gente”

Che sa ascoltare

Il vento della propria pena

Sentire gli odori delle cose,

Catturarne l’anima.

Quelli che hanno la carne

A contatto con la carne

Del mondo. Perché lì c’è

Verità, lì c’è dolcezza,

Lì c’è la sensibilità

Lì c’è ancora amore” (Alda Merini)

E’ proprio da queste parole “...la gente che sa ascoltare...” che parte la mia tesi.

L’arte di “ascoltare”, sospendendo il giudizio, stabilendo un contatto empatico con il cliente, individuando il suo bisogno, riconoscendo i suoi stati d’animo e le sue emozioni sono le prime cose che mi sono state insegnate nella scuola di Counseling e che, con il tempo e con infinita pazienza di Domenico, ho imparato a “far” mio nella vita personale e professionale.

IERI

Dal mio diario di bordo

1° giorno di scuola 17 gennaio 2015

Oggi è iniziata la mia avventura. Il mio percorso formativo che mi permetterà, alla fine dei tre anni, di diventare un counselor. So che dovrò impegnarmi molto. Di sicuro ci metterò tutta la passione possibile, la stessa passione che ci metto sempre in ciò che voglio ottenere.

Il tema di questo primo incontro è “L’attaccamento al dolore”.

“Beato chi sa battere il cambiamento”. Intendendo per “battere” il saper reggere il ritmo del cambiamento.

E’ questa la chiave per uscirne: il cambiamento, lasciar andare la paura, la sofferenza.

Il risultato del “non lasciar andare” è una sofferenza e un dolore cronico, un malessere continuo che può portarci a diventare paranoici.

...tre ore volate via senza che me ne accorgessi. Non sono stanca, sono eccitata, contenta.

“Sì ho fatto proprio la scelta giusta!” – ho pensato mentre tornavo a casa.

Il giorno dopo, rileggendo gli appunti, mi sono resa conto che il mio dolore l’ho nascosto agli altri e a me stessa. Tenuto celato come se fosse una cosa “non buona” farlo uscire: non mi sono mai permessa di lasciarmi andare al dolore e di raccontarlo a qualcuno.

OGGI

Ho imparato tanto sul dolore e sulla sofferenza.

Come? Grazie alla scuola, ai suoi laboratori, agli studi, alle letture e ai libri di scuola segnalati da Domenico.

Ho imparato che come affrontiamo il dolore dipende da noi: possiamo accettarlo, possiamo lottare per allontanarlo, possiamo elaborarlo, possiamo conviverci, possiamo pensare che Dio ci ha punito per un peccato che abbiamo commesso, possiamo leccarci le ferite e guarire.

Esistono tante forme di dolore sempre diverse.

Il dolore leggero, quasi impercettibile, che va e viene, che vive dentro di noi per un certo periodo della vita e il dolore che non riesci a ignorare, che cancella tutti i pensieri e le emozioni.

Io ho provato questo: un dolore anestetizzante, un dolore che mi aveva resa estranea alla vita. Il dolore legato alla malattia di mio figlio F. Solo oggi me ne rendo conto. Ieri no, solo una gran confusione e paura. Quando la patologia è grave, si vive in un presente agostiniano (Confessioni – sant’Agostino) che si distacca dal passato e dal futuro.

Sono stata per anni imprigionata nel presente senza vedere la speranza.

E poi c’è stata la guarigione.

La guarigione ci induce a ripensare il senso della vita, alla comprensione delle cose essenziali.

“Quando il dolore si spegne, non verrà mai meno il ricordo di quello che esso ha significato nella nostra vita” (Il tempo vissuto: fenomenologia e psicopatologia - Eugène Minkowski).

Queste sensazioni, che si rivelano solo a chi ha conosciuto il dolore, le ho fatte mie solo oggi; grazie alla scuola sono venuta a contatto con la bellezza della vita e delle cose essenziali. Ieri, invece, la guarigione l'avevo vissuta come un processo naturale della vita, come una speranza realizzata. Dall'esperienza della malattia di mio figlio solo ora ho capito che quando siamo malati mettiamo in moto sensazioni come la paura, le attese, la speranza.

In quel momento abbiamo bisogno di aver vicino persone che utilizzano parole che possiamo ascoltare, parole in grado ad aiutarci a sopravvivere.

Quelle le parole che vogliamo sentire!

DOMANI

So come mi dovrò muovere. Ne parlerò. Non lo terrò più tutto per me, dividerò il mio stato d'animo di sofferenza con gli altri e soprattutto non sarò più SOLA ad affrontare il peso del dolore. Non seguirò più, acriticamente, le convenzioni sociali, come prima.

Un esempio? Quando i genitori dei compagni di mio figlio mi chiedevano perché F. dormisse sul banco della scuola, alludendo a chissà quali colpe, io rispondevo con educazione, giustificando la cosa.

Era un istinto di sopravvivenza, pensavo di non poter litigare con il mondo. Ora lo farei. Sono diventata più forte... ora respirerei e farei uscire la mia voce! E poi cercherei persone che sappiano dire quello che vorrei sentire per avere un po' di sollievo... e poi urlerei! Non un grido sordo come quello di Munch, ma un grido liberatorio.

OGGI

"L'urlo" di Munch. L'urlo di questo quadro che ho visto a Oslo mi ha colpito molto, sono stata a osservarlo per tanto tempo, ho cercato di sentire quali emozioni affioravano in me. Mi è arrivata un'esplosione di energia psichica: angoscia, dolore, liberazione. Uno spirito tormentato che vorrebbe sfogarsi con un grido liberatorio, ma che in realtà rimane un grido sordo. Così "l'urlo" diviene un modo per guardare dentro di sé, ritrovando dolore, disperazione e inquietudine.

E' grazie alla mia formazione di Counseling e alle abilità apprese che posso riconoscere oggi quante emozioni mi restituisce un dipinto. Potrei quasi parlare di "empatia estetica".

L'arte di Munch, ed in particolare il quadro in questione, nel passato l'avevo studiato, visto sui libri, ma non ricordo che mi avesse scatenato un sentimento. Il massimo che mi è uscito credo sia stato un giudizio: bel quadro sul dolore. Niente di più.

Ora desidero focalizzarmi ancora su due tipi di dolore:

il dolore dell'anima e il dolore della morte.

"Incredibile come il dolore dell'anima non venga capito... se ti rompi una gamba te la ingessano, se hai la gola infiammata ti danno la medicina".

Se hai il cuore a pezzi e se sei così disperato che non ti riesce aprire bocca, invece, non se ne accorgono neanche.

Eppure il dolore dell'anima è una malattia molto più grave della gamba rotta e dalla gola infiammata...sono ferite che non guariscono, quelle ferite che ad ogni pretesto cominciano a sanguinare". - (Orianna Fallaci)

Queste parole le utilizzerò come segnale di "alert" o meglio mi aiuteranno (DOMANI) a dare il giusto peso e valore a coloro che mi chiederanno aiuto per alleviare quel tipo di ferite: le ferite dell'anima.

"... So cosa significa la morte, lo sapevo anche prima, ma da allora, quando mi è stata strappata la parte migliore di me, la esperimento in me da quel momento..." (Il dolore - Giuseppe Ungaretti).

Questo tipo di dolore l'ho provato a nove anni con la morte del mio adorato bisnonno "Citu" e da adulta dei miei due nonni materni: Carlo e Lina.

Proprio come dice Ungaretti, si riconosce quel tipo di sofferenza quando una persona cara scompare per sempre.

Nella vita di tutti i giorni fare poi i conti col fatto che non ci sia più la possibilità di parlargli e di vederlo è veramente faticoso.

E poi ancora...pensi a quante cose avresti potuto dire e fare insieme...e allora ci si sente in colpa per non aver fatto tutto quello che si sarebbe potuto fare.

Oggi ho imparato a rimandare il meno possibile, a cercare di trovare gli spazi e i tempi per me e per i miei cari.

Di sicuro abbiamo bisogno di tempo per elaborare il lutto: bisogna avere un po' di pazienza, ma poi si attenua e "qualche stella si vede di nuovo...".

"...L'inferno è la sofferenza di coloro i quali non sono capaci di amare...Ognuno di noi deve affrontare e attraversare il proprio inferno per trovare la strada per il cielo e per tornare a "rivedere le stelle". (Fratelli Karamazov - Fëdor Dostoevskij).

1° esperienza di una sessione di Counseling sul dolore come allieva tirocinante –
gennaio 2017

Mio figlio: un grande dolore

S. è una donna di 45 anni. Dopo 25 anni di matrimonio, da cui sono nati due figli maschi, decide di separarsi dal marito. Quando viene da me, sono passati quasi due anni dal divorzio.

Mi metto in un atteggiamento di ascolto e di accoglienza.

Lei è molto agitata e preoccupata.

Inizia a parlare del suo grande dolore: il figlio. Non c'è giorno che passi senza che lui non la insulti.

La colpevolizza del fatto che il padre se ne sia andato.

S. non riesce ad avvicinarsi a lui, spesso ha paura delle sue reazioni verbali violente.

Non sa come muoversi. Non sa cosa rispondere a quel figlio tanto arrabbiato.

Mi parla ed io sento angoscia, paura, dolore fisico, mi manca il respiro.

Faccio un profondo respiro insieme a lei.

Le porgo alcune domande: *“Cosa intendi per insulti?”* e lei mi *“vomita”* addosso tutte le offese che riceve dal figlio: *“Sei una fallita. Non sei riuscita a realizzarti nel lavoro (...nonostante la laurea in lingue, fai l'impiegata!), come moglie (...ti sei fatta lasciare da tuo marito!)”*.

E poi ancora *“Dedichi troppo tempo a mio fratello dislessico. In questa casa non ci sono mai soldi...”*.

S. conclude che molte volte prova odio verso quel figlio e vorrebbe che andasse via di casa perché questo rapporto malsano crea anche grandi problemi con quello più piccolo.

Questa situazione le provoca tanto dolore. Non riesce a capacitarsi del perché di tanta rabbia verso di lei (con il padre ha un rapporto quasi inesistente)... *“Eppure tanti anni fa era un bambino così dolce!”* mi dice S.

Nel mio feedback cerco di utilizzare parole adeguate, parole che nascono dal cuore e dalle emozioni che il racconto di S. mi ha suscitato. Una comunicazione gentile che arrivi a S. come un messaggio di aiuto.

Le dico quello che sento, il sentimento che provo: gelosia. Forse A. (il figlio grande) ha bisogno di sentirsi dire che lei gli vuole bene. Avverto che dietro questa rabbia c'è gelosia nei confronti del fratello più piccolo. Che insultarla lo fa star meglio perché ha trovato un colpevole sui cui sfogare la propria rabbia.

“Prima eravamo una famiglia felice, ora non più” dice più volte A. alla mamma.

Per colpa di chi la sua vita è stata rovinata? Trovare un colpevole e punirlo lo aiuta. La punizione vista come soluzione salvifica per espiare la colpa.

“... Vede il Capro espiatorio non è solo quello che, all’occorrenza paga per gli altri. E’ soprattutto, e anzitutto, un principio esplicativo, Signor Malaussène...” (Il paradiso degli orchi - Daniel Pennac; il tema del bisogno di punizione/espiazione è magistralmente espresso nella narrazione di Fëdor Dostoevskij, nel suo “Delitto e castigo”).

Le dico che sono in contatto con tutto il suo dolore, la sua confusione.

Facciamo insieme il punto della situazione.

Riprovo a riassumere quello che lei mi ha raccontato.

Che fare? Provare a non andare allo scontro con il figlio e cercare un punto di contatto?

Non permettergli più di insultarla?

Nel racconto di S. mi sono messa in contatto con la sensazione della rabbia di A. verso una mamma che si fa insultare senza reagire, con il risultato che più lui la insulta, più si arrabbia per la sua passività.

Provare a essere più dolce? Lei si riconosce in una mamma poco affettuosa. Niente abbracci baci o carezze con i figli.

Nel mentre che facciamo il punto della situazione A. scrive alla mamma un sms “Pagella 1° quadrimestre. Tutte sufficienze tranne 5 di mate”.

S. reagisce malamente e mi dice *“ Se invece di avere tutta questa rabbia impiegasse il suo tempo a studiare!”*.

La metto in contatto con quello che ho sentito io: ammirazione verso un ragazzo che nonostante tanto dolore sia riuscito ad avere una sola insufficienza in quinta Liceo.

S. mi guarda, per un po’ sta in silenzio. Poi mi dice: “Posso scrivere ad A. un sms”?

Questo è quello che scrive “Bravo, sono fiera di te”.

E lui le risponde con uno smile sorridente.

Ora S. mi sorride, il suo viso è più disteso. Le chiedo come sta e lei mi risponde meglio, più tranquilla meno ansiosa.

Sono consapevole che questo è solo un inizio, ma sono felice che S. sia andata a casa più serena.

Le volte successive che ci siamo incontrate S. (all’inizio una volta la settimana e poi una ogni 15 gg circa) mi ha raccontato che le cose andavano un po’ meglio.

Il rapporto con il figlio ha alti e bassi ma S. è più tranquilla e sicura nell’affrontare la situazione.

Nei nostri incontri abbiamo messo a punto alcune “strategie” affinché S. si possa avvicinare al figlio:

- ✓ utilizzo della chiave “ti voglio bene” e degli abbracci (A. è rimasto stupito da questo atteggiamento della madre, non ne era abituato. Quando non è troppo arrabbiato, si fa abbracciare e a volte sorride. Quando è di pessimo umore, la allontana, ma S. ha imparato a non offendersi e a essere affettuosa solo se lui è sereno)
- ✓ l’ironia per smorzare un po’ la tensione (qualche volta è servito)
- ✓ la fermezza su alcuni punti, tipo: fissare una “paghetta” mensile e non dare ulteriori compensi (prima era un continuo cedere ed elargire in continuazione soldi), stabilire i turni per l’utilizzo della macchina mettendo in evidenza che la priorità è comunque sempre di S.
- ✓ organizzare delle uscite insieme a lui senza il fratello.

Questi sono i primi “passi” di S. Il lavoro è lungo, a volte estenuante, ma io sono fiduciosa perché ogni volta aggiungiamo al nostro “lavoro” un piccolo tassellino e, quando se ne stacca uno S. ed io lo ricolliamo.

S. è consapevole che ci vorrà tempo, ma lei è caparbia e grazie ai nostri incontri ha imparato anche ad essere paziente.

IERI

Dal mio diario di bordo, marzo 2015 – maggio 2017

Tema: il lavoro del counselor - metodo

Fare Counseling significa creare una relazione con il cliente in grado di produrre un’energia che lo sostenga e lo aiuti ad alleviare le sofferenze, che gli derivano dalle situazioni di “crisi dell’esistenza” che sta vivendo e che ha deciso di affrontare col nostro aiuto.

E poi ancora, fare Counseling vuol dire:

- *aiutare il cliente facendogli “vedere” quello che lui non percepisce, attraverso una prospettiva diversa: quella delle emozioni.*
- *aiutarlo a riconoscere i suoi stati d’animo e le sue sensazioni accompagnandolo verso un processo di crescita e di cambiamento.*
- *osservarlo senza giudicarlo, ascoltandolo in modo attivo. Tutto parte da questo: l’ascolto e l’osservazione non giudicante, per creare un buon contatto con il cliente, per individuare il suo bisogno senza chiedersi alcun “perché”.*

La logica dei perché non porta niente di nuovo, il perché porta ai giudizi e non sostiene il cambiamento.

Il voler capire non aiuta l'ascolto.

Allenarci sul nostro sentire, stare in ascolto produce un buon risultato a noi stessi e nella relazione con gli altri.

Stare "con" ed accettare quello che sentiamo è elemento di qualità della professione del counselor.

- se non si riesce subito ad avere un contatto con il cliente, si può, al momento, sospendere.

Capita che il cliente in momenti di difficoltà, attivi forme di resistenza agli sviluppi di consapevolezza ai quali puntiamo nella relazione di Counseling; in Gestalt tali forme di resistenza sono chiamate "interruzioni di contatto".

Tra quelle che maggiormente ho sperimentato individuo l'egotismo (fiumi di parole riversate per mascherare il disagio e non riconoscerlo) e la deflessione (non rispondere, cambiare discorso, evitare il mettersi in gioco in prima persona).

Tali casi non sono da considerarsi una sconfitta, perché non si gioca il lavoro tutto in quel momento. Bisogna avere pazienza e provare a riportarlo sulla questione. L'utilizzo dell'ironia a volte può aiutare a togliersi da quella condizione o smorzare una situazione difficile. Ci deve essere sintonia tra chi la fa e chi la riceve. Naturalmente l'ironia non si deve confondere con il sarcasmo perché quest'ultimo fa male.

- cercare di soddisfare il bisogno del cliente, tenendo bene in conto quanto ci ha insegnato Maslow: "Quando parliamo di bisogni degli esseri umani, parliamo dell'essenza della loro vita"; un'essenza vitale da Maslow stesso rappresentata dalla sua famosa piramide dei bisogni; dai bisogni fisiologici a quelli di sicurezza, per proseguire con quelli di appartenenza, di autostima, di autorealizzazione.

Un buon counselor non si fa "agganciare" dal suo cliente. Non entra in confluenza (altra interruzione di contatto).

Confluenza: non c'è più confine tra il cliente e il counselor. Quest'ultimo non distingue più il suo "sentire" da quello dell'altro.

E' buona cosa, invece, stabilire un contatto empatico, ossia un contatto di riconoscimento e condivisione dello stato d'animo del cliente, ma con il preciso senso della relazione "IO – TU" e delle differenze di pensieri e sentimenti che, per ciascuno, questo comporta.

Alla fine di questa giornata provo tanta confusione e paura per il lungo percorso che dovrò sostenere, ma anche tanta voglia di imparare, di assimilare, di “far mio” quanto serve per arrivare a essere un “buon” Counselor.

Dal mio diario di bordo

23 settembre 2017

Tema: il lavoro del counselor -

Chi è il cliente che chiede aiuto a un counselor?

Il cliente è una persona che sta vivendo una situazione personale difficile e che si rende conto di aver bisogno di aiuto perché da solo non riesce a risolverla. I problemi possono essere molteplici: una crisi esistenziale, un disagio emotivo, la fatica del vivere, la paura della morte, una malattia sua o di un suo familiare...

Che cosa fa il counselor?

Entra in relazione con il cliente, stabilisce un buon contatto, inteso come un contatto di consapevolezza; cioè lavora col cliente alla ricerca del riconoscimento di cosa ha contraddistinto il suo vissuto di crisi, nei tre piani in cui ogni esistenza umana si dipana: quello che sentiamo, quello che facciamo, quello che pensiamo.

Tanto più aiutiamo il cliente a riconoscere gli elementi che gli creano difficoltà, tanto più riuscirà ad orientarsi nella ricerca delle migliori forme di miglioramento possibile.

Come fa il counselor a essere un buon professionista?

- *Accoglie il cliente, lo fa sentire a suo agio, stabilisce un buon contatto con lui (noi stessi non ci apriremo mai con qualcuno che non ci fa sentire a nostro agio);*
- *Si mette in ascolto, presta attenzione a quello che sente.*
- *Osserva senza giudizio. Sta attento a quello che il cliente fa e a quello che dice. Spesso si tratta di un'osservazione immaginaria: quando il cliente racconta, il counselor riproduce il suo racconto in una propria immaginazione; non giudica, gli dà valore, immagina le storie che il cliente racconta in base alle sue esperienze e alle sue percezioni, presta attenzione a quello che sente.*

Alla fine del mio weekend mi rendo conto che ogni volta che ascolto ho sempre un “mattoncino” da aggiungere al mio conoscere, del resto con questa professione non si finisce mai di imparare!

1° esperienza come counselor a scuola – febbraio 2017

Io counselor – A. cliente

Intanto inizio con la parola (sbagliata) “ *Dimmi...*” e Domenico mi interrompe subito “ *Non si inizia con un imperativo! Il cliente si mette in allarme e si chiude in se stesso!* ”.

Meglio chiedere al cliente: “ *Di cosa vuoi parlarmi? Da dove vuoi iniziare? Cosa vuoi dirmi?*”

A., un’allieva della scuola, espone la sua crisi che consiste nel terrore di guidare.

Mentre lei racconta io sono assalita dall’ansia da prestazione: cosa faccio? cosa le dico? Cerco di trovare velocemente una soluzione per A... vado di testa e non di cuore...altro che equilibrio tra razionale ed emozionale! E Domenico interviene e mi aiuta.

Mi fa capire che se mi faccio assalire da tutti questi pensieri, non posso fare il mio lavoro da Counselor perché la mia testa è impegnata a cercare di trovare assolutamente un rimedio per far star bene A.

Mi dice che il Counselor non risolve il problema del cliente, che con lui si fa un pezzo di percorso insieme nella sessione di Counseling, ma che è responsabilità del cliente sostenere il processo e portarlo avanti.

L’incontro prosegue in modo più tranquillo (per me) e si conclude con i feedback degli altri allievi della scuola, (un grande aiuto anche il loro) e con A. che mi dice “ *Danimare ... il mio counselor forever*” (ed io le sono riconoscente e l’abbraccio).

Come mi sento alla fine della serata? Dispiaciuta e speranzosa. Eppure sembra così facile a parole fare questa professione! Ma caspita se è difficoltoso!

OGGI

Oggi, alla fine dei miei tre anni scolastici, posso dire che attraverso le lezioni, lo studio, le esperienze “in campo”, i laboratori, ho cominciato a sperimentare, un metodo o meglio quello che a scuola chiamiamo un approccio gestaltico verso i clienti.

La Gestalt si basa sulla consapevolezza: parola fondamentale del processo di crescita di ogni individuo.

Per la Gestalt, hanno particolare significato sentimenti, emozioni, sensazioni, azioni di un individuo; mettendo al centro dell’attenzione i processi attraverso cui soddisiamo i nostri bisogni, vengono considerati soprattutto i “cosa” e i “come” piuttosto dei “perché” di un comportamento.

La consapevolezza, secondo Perls, padre carismatico della teoria della Gestalt, è alla base della possibilità di compiere un cambiamento responsabile e autentico.

In Gestalt, come nella Psicologia Umanistica, *“Il punto focale è l’individuo, non il suo problema”* (Carl Rogers); su questa base un bravo counselor, nell’aiutare il proprio cliente a meglio affrontare le proprie difficoltà esistenziali, lo aiuta a crescere affinché possa meglio affrontare i suoi problemi e lo aiuta a porre le condizioni per sperimentare una nuova esperienza, basata sulla consapevolezza delle sue emozioni, sensazioni, pensieri e azioni.

Al di là dell’applicazione di un particolare bagaglio teorico-tecnico, il lavoro del counselor è quello di “calarsi” dentro la relazione con il cliente in modo empatico.

Un Gestalt Counselor, riprendendo l’insegnamento di Perls, non usa tecniche, ma applica se stesso nelle situazioni in cui opera, con tutte le capacità professionali di vita che ha accumulato ed integrato con il passare degli anni. Offre al cliente la possibilità di acquisire nuovi strumenti per poter affrontare il proprio problema, consolidando la propria capacità di auto-sostegno, di sperimentare nuovi comportamenti, piuttosto che mantenere comportamenti inutili, dannosi e infruttuosi usati nel passato.

La consapevolezza definita del “qui e ora”.

Le parole chiave del Counseling

- **Pilastri:** (mi ispiro ai pilastri del metodo gestaltico) partecipazione emozionale, capacità di attenzione, contatto col cliente, accoglienza, disponibilità ad ascoltare sospendendo il giudizio freddo che inaridisce ogni tipo di comunicazione, ascolto senza interpretare, empatia, sensibilità.
” Al di là delle idee di sbagliato e di giusto, c’è un campo. Vi incontrerò là” (Rumi).
- **Empatia:** *“ consiste nell’abitare temporaneamente la vita di un altro e muovercisi dentro con delicatezza, astenendoci dal giudicare”* (Carls Rogers).
- **Ascolto:** ascolto empatico e attivo. Accolgo il cliente e ciò che mi racconta accettando il tutto così com’è, senza metterlo in discussione, anche quando è impossibile a crederci, perché è la sua verità. Accettazione incondizionata significa proprio questo: accoglienza e ascolto senza riserva, senza giudizi o interpretazioni a prescindere da quello che il cliente “porta”.

- **Piani:** cerco di essere in armonia con i tre piani dell'esistenza, sentire, agire, pensare. In questo modo riesco ad avere un contatto con il cliente e posso offrirgli una relazione d'aiuto dotata di senso e di emozioni basando la mia comunicazione non solo sulle parole, ma su tutto il linguaggio del corpo e delle emozioni. Mi metto in relazione con le persone, con le loro debolezze, con le loro speranze, con il loro desiderio di ascolto e vicinanza umana.

- **Schemi:** il cliente porta la sua esperienza di vita, diversa dagli ideali, dai comportamenti e dai pregiudizi del mio vissuto. L'errore che ho imparato a evitare è credere che quello che ho nella mia testa sia "roba buona" per il cliente. La professionalità del Counselor sta nell'ascolto.

"La cosa più importante nella mia professione è aspettarmi l'inaspettato ma ancora di più aspettare l'in- aspettabile" (Domenico).

Aiuto il cliente a rompere gli schemi del suo modo di agire, a sperimentare qualcosa di nuovo; diversamente cosa potrà ottenere di migliore di ciò che già ottiene?

Ci sono stati eventi della vita che mi hanno fatto comportare seguendo schemi di comportamento nevrotico, utili a sopravvivere (modalità reattiva automatica), ma quando agivo così, non ascoltavo i miei bisogni.

Sperimentare un nuovo metodo mi ha fatto star meglio.

Un esempio di aiuto verso una cliente angosciata dal senso di colpa è stato proprio nel raccontare un mio cambiamento di schema.

"Ho passato molto tempo della mia vita ad utilizzare il verbo "devo" nelle cose che facevo verso i genitori, figli, marito, amici, colleghi. Con il tempo, e grazie alla scuola, ho iniziato a sostituire sempre più il verbo "dovere" con il verbo "scegliere". Questo apparentemente semplice cambiamento, mi ha aiutato a lasciar andare quella parte di me piena di doveri e sensi di colpa che mi facevano star male. Ora che ne ho la consapevolezza, sento che senza quella parte di me, io sto bene, mi sento sollevata da un peso che per troppo tempo mi sono trascinata dietro".

G. viene da me per una seduta di Counseling con un gran senso di colpa, per la voglia di accettare un'opportunità di carriera lavorativa.

Due figlie piccole, un marito sempre fuori per lavoro e un capo che le propone una crescita professionale.

Risultato: G. cade nel panico. Ha una gran voglia di iniziare questa nuova avventura lavorativa, si sente lusingata dalla proposta, ma il senso di colpa la attanaglia.

Lo sfondo: il marito le dice di accettare, ma anche: *“Chi penserà alle bambine?”*
Come se tale problema riguardasse solo lei!

I genitori: *“Che bella proposta, ma come farai? Le bambine ne risentiranno. Pensaci bene”*. Anche qui come se fosse lei la causa dell'eventuale malessere delle figlie.

Nessuno che la sostenga effettivamente e G. si sente sola ad affrontare una decisione così importante.

Come aiutarla a liberarsi da questo senso di colpa? Le chiedo cosa vuole, qual è il suo bisogno.

E lei mi risponde che vuole far carriera, stare con le sue bambine e con suo marito con serenità e senza doversi giustificare.

Ci siamo incontrate dieci volte.

G. ha accettato la proposta lavorativa. Ha imparato a organizzarsi: con un'entrata economica maggiore ha potuto farsi aiutare nei lavori domestici di casa e appoggiarsi a una baby-sitter per il pomeriggio. Questo le permette di non sentire più tanto i sensi di colpa, che tornano solo quando ad esempio la sera rincasa che le bambine hanno già cenato.

Ma lei è appagata e serena e questa serenità la trasmette alla sua famiglia.

- **Parole:** provo ad avere un contatto col cliente sulle emozioni, senza giudicarle, senza etichettarle. Do così una restituzione emotiva, utilizzando il linguaggio delle emozioni, cercando di dire parole che nascono dal cuore.

Non troppe parole, poche parole, eliminando quelle inutili, come diceva la scrittrice olandese Etty Hillesum.

Parole incoraggianti verso chi le ascolta.

Ho la consapevolezza di quanto le parole siano impegnative per chi le dice e per chi le ascolta. Sono responsabile di questo e cerco di stare molta attenta sul tipo di linguaggio che utilizzo con il cliente che viene da me in cerca di aiuto, in particolare un linguaggio che lui possa accogliere, permettendogli di farsene qualcosa di buono. (*...Il più potente condizionamento mentale è il linguaggio...* scrive Matteo Rampin nel suo libro *“Al gusto di cioccolato”*).

Così riportando le parole di Fritz Perls “...*Col tempo impareremo a comprendere che, similmente a quanto accade nell'arte, nonostante il contenuto dei discorsi abbia un'importanza fondamentale, sono la struttura, la sintassi e lo stile a fare la differenza nel rivelarne valori e caratteristiche.*”

Si può parlare di una sintassi adeguata quando adottiamo forme espressive in grado di condizionare chi ci ascolta.

A quale condizionamento faccio riferimento?

Se per condizionamento intendiamo trasferire la nostra personalità verso l'altro, allora no. Se, invece, per condizionamento si intende sostenere il processo di cambiamento che il cliente è disposto a fare attraverso il confronto e la relazione con il counselor, allora sì. Diciamo che lo condizioniamo non facendo scegliere al cliente ciò che vogliamo noi, lo condizioniamo alias lo alleniamo a dar valore all'ascolto, all'osservazione non giudicante e a ciò che ne scaturisce da tutto ciò. E' il modo con cui lo facciamo che fa la differenza: noi non lo giudichiamo, non gli diciamo cosa fare, la nostra relazione con il cliente diventa un mezzo di sviluppo di consapevolezza del cliente, lo facciamo entrare in contatto con tutta l'esperienza che lui al momento non vede, lo aiutiamo a fare nuove scoperte. Un counselor si assume la responsabilità della relazione con il cliente stando attento a non fargli del male, accompagnandolo verso il cambiamento con quel ritmo, quella gradualità e quei confini che ogni volta impariamo in modi diversi con il cliente.

Tornando alle parole... è faticoso trovare quelle che facciano del bene, che non feriscano. Ho imparato che è dall'ascolto e dall'accoglienza che nascono parole sincere dolci e profonde. Parole che vorrei sentire io se mi trovassi in uno stato d'animo di sofferenza, insomma parole “balsamo” per chi mi ascolta.

“ ... *Quante sono le parole inutili, le parole che stancano sia nel dirle sia nell'ascoltarle, che riempiono di sé i nostri colloqui e le nostre relazioni...*” (Le emozioni ferite – Eugenio Borgna)

Non ci sono ricette, formule magiche (come nelle mie favole) che aiutino a trovare il metodo giusto... solo tanta esperienza, studio, sensibilità personale, sincerità, trasparenza.

- **Lacrime:** ... *le lacrime sciolgono le maschere* (Credo – Giorgia, cantante italiana di musica leggera, contemporanea); le lacrime o la mia commozione nel sentire le emozioni che mi si muovono dentro, ascoltando quanto il cliente mi racconta.

Ho scoperto l'importanza delle lacrime mie e quelle degli altri. Le lacrime non esprimono solo tristezza, smarrimento o disperazione, ma anche tenerezza, gioia e speranza. Le lacrime mettono in comunicazione l'individuo con gli altri. Ecco perché le trovo importanti nella relazione con il mio cliente: ho visto che se il cliente mi vede emotivamente coinvolta, lui si fida di più. Se il cliente piange, si rilassa, si sente più libero, e come se si togliesse "un peso dallo stomaco". Se il cliente è pronto ad accettare le lacrime del pianto, allora piangere lo farà stare meglio. Avere la consapevolezza che il cliente sia in questa fase di accettazione è una mia responsabilità.

- **Sorriso:** lo utilizzo dalla scuola in poi, mi viene spontaneo nella vita personale e professionale, funziona bene come segno di comunicazione, di tenerezza e di accoglienza.
- **Ombra:** lavoro con il cliente per cercare di far luce sulla sua ombra. Ombra intesa proprio come diceva Carl Gustav Jung: quella parte che sta sempre con noi, che oscuriamo e che più facilmente vedono gli altri. La parte che non ci piace di noi. Provo a far emergere la luce: la parte del cliente che sente bella e che gli piace di lui.
- **Silenzio:** a volte interrompo il discorso e utilizzo il silenzio per respirare con il mio cliente e per ascoltare cosa ci dice il nostro corpo. "*Per ascoltare occorre tacere*" (Tacet – Giovanni Pozzi). Vivendo in una società dove il silenzio non esiste, dove il rumore e i suoni prevalgono su tutto, ritengo che sia buona cosa dare significato e valore al silenzio. Nel silenzio ci si ascolta: il proprio corpo, il proprio respiro; vengono a galla delle sensazioni che prima, nel rumore, non si percepivano.
- **Corpo:** l'organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento che non con le parole. Nelle pose, nelle posizioni, nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto, l'organismo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale. Grazie alla scuola ho imparato a conoscere il mio corpo, a capire cosa mi dice perché ha un suo linguaggio e questo mi ha permesso di poterlo far scoprire anche al mio cliente.

Quando un cliente è affannato, quando in situazioni percepite come dolorose trattiene il respiro e contrae il diaframma, io lo interrompo e lo faccio respirare.

Quando ha un viso teso come se la pelle fosse quella di un tamburo, lo fermo nel racconto e provo a portarlo su un'altra storia, che sia metaforicamente collegata alla sua narrazione ... ad esempio gli racconto qualcosa di mio sullo stesso argomento (il problema che il cliente mi stava esponendo) e lui si rilassa perché io sono scesa al suo stesso livello emozionale: anch'io come lui ho vissuto o sto vivendo quel problema.

Tanto più mi connetto con i sentimenti e i bisogni degli altri, tanto meno mi spaventa l'aprirmi a loro. Non mi piace dare al cliente un'immagine di persona forte, ma piuttosto di un essere sensibile, vulnerabile, semplice, insomma una donna che come tante altre ha avuto le proprie crisi esistenziali.

Porgo attenzione al volto, alla voce, alle mani, ai gesti del cliente che ho davanti, perché è anche da questo che posso cogliere, stando in ascolto, significati a cui vale la pena dar valore. Un volto divorato dalla rabbia dice di più di quanto le parole non sanno esprimere soprattutto nei primi incontri con il cliente. Ogni emozione, ogni sentimento, ogni pensiero, ha un suo linguaggio corporeo, un modo di raccontarsi.

Nel "Linguaggio delle api", K. Von Frish parla di percezione e di comunicazione presente tra le api, un trasferimento di informazioni per il mezzo di segnali convenzionali.

Ho trovato affascinante la descrizione della "danza delle api" attraverso la quale l'ape bottinatrice comunica alle altre api, appunto con la danza, la scoperta di una sorgente di cibo.

Lo stesso affascinante è osservare i movimenti corporei dei clienti, ognuno diverso dall'altro.

- **Attenzione:** porgo attenzione all'esposizione del problema del cliente; se mi rendo conto che è poco chiaro o troppo vago, chiedo di ripetere quello che ha detto.

Lui stesso nel riraccontare si renderà conto della sua mancanza di contatto e della sua disattenzione. Con pazienza poi cerco di riprendere da dove si "era perso" per poi continuare l'incontro. Lo incoraggio a proseguire dicendo ad esempio: *"Parliamone ancora, ti ascolto..."*.

Cerco di metterlo a suo agio, non mi scoraggio, provo a controbilanciare con una conversazione amichevole per poi ritornare al tema importante. Creo con lui un rapporto di fiducia basato sulla coerenza e autenticità.

- **Fiducia:** cerco di creare un rapporto di fiducia; il cliente ha bisogno di sentire che sono dalla sua parte, che io e lui siamo uniti in uno sforzo comune e che non lo abbandonerò.
- **Intuizioni:** mi fido delle mie intuizioni e progetto insieme al cliente esperimenti di vita ed esercitazioni varie.

Ascoltando l'altro, concentrandomi sui sensi, le intuizioni mi arrivano. A volte a rilento, spesso chiedendo aiuto a Domenico, ma arrivano. Il mio feedback può attivare un'intuizione anche al cliente: mi è capitato di far vedere l'ovvio al cliente, cosa che sembrerebbe facile, ma in realtà spesso l'altro arriva da me in condizioni personali dove "vedere l'ovvio" è estremamente difficile.

Un esempio: M., 48 anni, laureata, sposata senza figli, da sempre pronta a sacrificarsi per gli altri (come dice lei), da piccola ha vissuto tragicamente la depressione della mamma dovuta alla nascita di due fratelli gemelli. Oggi dopo la morte del padre, M. si trova a gestire quella mamma ancora oggi in quello stato di salute.

Mi racconta dei suoi comportamenti sempre uguali verso la mamma, alla ricerca di soluzioni che non trova; la cosa mi fa pensare al tipico atteggiamento ossessivo di chi ha bisogno di gestire qualcosa che lo spaventa, ma che non sa affrontare risolutivamente. La sua paura principale è quella che la mamma si aggravi.

M. non vede l'ovvio, ed io cerco di farglielo vedere: la mamma è una donna ancora giovane, con tanti problemi di salute, ma nessuno grave. La sua depressione è gestita da un medico specialista e dai farmaci da lui indicati. Sono passati due anni dalla morte del padre e M. ha lo stesso atteggiamento assillante verso la mamma come all'inizio. Giustifica tutti i capricci della mamma: non dorme da sola... "se qualcuno non sta con me la sera io non dormo tutta la notte..." – e così M. tutte le domeniche (perché il fratello, che vive ancora in casa, non c'è) dorme a casa della mamma – "...con papà tutti gli anni andavo in vacanza in Calabria..." e così M. la porta in ferie al paese. Quando le chiedo perché lo fa, lei mi risponde perché devo.

Non è consapevole che tutti quei “devo” la fanno star male, è sempre stanca, arrabbiata, crea muri verso tutti quelli che provano a dirle che forse questo è il momento di “lasciare andare un po’ le cose”...e di riprendersi la sua vita, senza naturalmente abbandonare la mamma.

E’ un lungo e lento percorso che stiamo facendo insieme ... ma io sono fiduciosa: man mano avremo buone e giuste intuizioni.

“...La forma di vita ossessiva ci toglie dal mondo, dall’ovvio e del quotidiano”
(L’arcipelago delle emozioni - Eugenio Borgna).

L’intuizione fa sgorgare da dentro le parole necessarie per aiutare, ecco perché è definita la voce parlante dell’anima.

L’intuizione prescinde dal pensiero ma non è uno stato emotivo; è una cognizione chiara e fulminea.

Naturalmente sono consapevole, e lo riporto anche al cliente, che l’intuizione può indicare una via, ma può non essere affatto esatta.

L’autenticità dell’intuizione può essere garantita controllando i fatti, verificandone gli aspetti di coerenza con pensieri, azioni e sentimenti in campo.

A me capita di avere delle intuizioni senza che vi siano passaggi logici coscienti o processi di pensiero riflessivo.

Essenzialmente intuitiva, per esempio è la mia percezione delle persone.

Come dice Hilman nel “Il codice dell’anima”, *...noi osserviamo l’altro tutto insieme: voce, gesti, postura, espressione, vestiti, corporatura: tutti questi dati si offrono istantaneamente, come una Gestalt globale, all’intuizione...”*.

E poi ancora...

Henri Bergson utilizza il termine “intuizione” per indicare quella conoscenza più profonda della nostra esistenza che va oltre le immagini e le parole.

Jung, che pone l’intuizione (accanto al pensiero, al sentimento e alla sensazione) fra le quattro funzioni della coscienza, insiste molto sul bisogno che l’intuizione ha della collaborazione delle funzioni sorelle.

E’ l’intuizione che conferisce alla matematica, alla musica, al mito e all’estetica la loro istantaneità e certezza.

Sull’intuizione si fonda la teoria del giudizio estetico di Kant e così pure la descrizione del processo compositivo di Mozart.

- **Ironia:** utilizzo l'ironia e la battuta scherzosa per smorzare una situazione difficile. Creare una sorta di "buon umore" anche in un momento particolare ho visto che può far stare meglio.
Lo stesso Aristotele parlò di un nesso tra umore e salute. A lui, infatti, si attribuisce la frase "Anima e corpo".

 - **Pazienza:** ho imparato che bisogna saper aspettare, non aver fretta, essere pazienti. La mancanza di risultati immediati non significa che il mio lavoro sia stato improduttivo. So che a volte il cliente "se la conta proprio", che di frequente non vede l'ovvio e che possono capitare varie interruzioni di contatto. Ma io ho imparato che posso ritornarci dopo con calma. Non mi chiedo, se non ho subito risultati, "*Dove ho sbagliato*", perché sono sforzi vani, che sistemano la testa ma non il cuore. Riprendo con pazienza da dove ci eravamo interrotti, a volte anche nell'incontro successivo, e qualcosa di buono tra il cliente e mi capita sempre.

 - **Occhi:** considero importante lo sguardo, guardare negli occhi i miei clienti, diffonde loro sicurezza e serenità agevola il contatto. In un certo senso ho fatto mia l'espressione "gli occhi sono lo specchio dell'anima", nel senso che gli occhi riflettono le nostre emozioni, la nostra intelligenza.
"...Come il volto è l'immagine dell'anima, gli occhi ne sono gli interpreti..." (Cicerone).
Ricordo quante volte, a scuola, nei miei feedback guardavo il mio docente e non la persona cui stavo restituendo la mia sensazione e altrettante volte ricordo le parole di Domenico: "*Dany, parla direttamente a lui/lei e guardalo/a negli occhi!*"
Ho imparato che c'è differenza tra vedere e guardare: secondo il vocabolario la prima è una funzione passiva, la seconda è volontaria.
Gli sguardi cambiano secondo cosa vogliamo comunicare. Uno sguardo può essere accattivante, coinvolgente, sprezzante, bisognoso di amore, di aiuto, supplicante, triste, spaventato, speranzoso, senza emozioni (come il viso di Nefertiti che esprime regalità, perfezione, fascino, ma non emozioni...forse per via dell'occhio bianco...).
- Credo che sia importante anche nel quotidiano imparare a riconoscere bene gli sguardi e allontanarci da quelli aggressivi e avvicinarci a quelli dolci e bisognosi.

Nella mia piccola esperienza di Tirocinante Counselor ho colto negli occhi dei miei clienti sguardi tristi, dolorosi, impauriti ma anche speranzosi.

Una speranza vista come *“una creatura alata alla quale guardare in ogni circostanza della vita”* (Emily Dickinson). La speranza senza la quale non c'è futuro e non c'è memoria del futuro.

- **Feedback:** il potere dei feedback. A scuola ho potuto sperimentare gli insegnamenti di Carl Rogers, circa la valenza e l'efficacia di un'interattività di gruppo gestita attraverso i feedback centrati sul sentire e sull'osservazione non giudicante. Grazie al mio tutor e agli allievi della scuola ho imparato a dar valore ai loro feedback, a prestare attenzione al loro “sentire”, ad accoglierli in modo positivo. Inizialmente i feedback che “non mi piacevano”, li consideravo come una critica del mio agire. *“La critica, non dovrebbe essere rifiutata, né ingoiata, ma, come dice F. Perls, masticata con cura e presa, in ogni caso, in considerazione”*.

E' difficile arrivare alla consapevolezza di ciò; io ci ho impiegato tanto tempo.

Ora posso aiutare il cliente a comprendere l'importanza dei feedback, intesi non come un rimprovero (come pensavo io all'inizio della scuola), ma come una crescita.

Spesso, dopo un mio feedback “poco digerito”, faccio respirare il cliente e gli do tutto il tempo per “masticarlo”. E' capitato che questa “masticazione” sia durata tanto, a volte sino all'incontro successivo.

Non importa il tempo che ci vuole, perché ritengo che comunque qualcosa si sia mosso e questo è buona cosa.

Un esempio: A. ha una relazione con un uomo sposato. Lei sostiene che lui “fa una specie di opera buona” perché si ritiene una donna insignificante (né bella né brutta). Le dico: *“ Io ti trovo bella; a me piaci tanto. Non riesco a capire come tu possa vederti brutta. Forse non sei solo abituata a sentirti fare dei complimenti”*. Lei mi sorride, ma non è ancora pronta ad accogliere questa possibilità.

Passano i mesi... A. ed io ci incontriamo quasi una volta la settimana. Un giorno A. arriva sorridente e mi dice *“ Sai, F. (l'uomo con cui ha la relazione) mi ha detto che sono proprio una bella donna. Inizio a credere che sia vero!”*.

A. finalmente ha iniziato a “masticare” il mio feedback.

- **Limiti:** ho imparato a conoscere i miei limiti (*"Dany, non puoi salvare tutti! ...Togliti dalla testa di essere la salvatrice del mondo...non sei una risoltrice!"* mi diceva/dice spesso Domenico) e le mie debolezze. Non potendo offrire al cliente un essere umano perfetto (non ho certa questa presunzione) gli potrò offrire la realtà di me stessa con i miei punti di forza e di debolezza, la sincerità dello sforzo che ci metto ogni volta che lo incontro, l'onestà e la lealtà della mia coscienza, la passione che ci metto e ci metterò nella mia professione, la comprensione delle sue sofferenze. Solo in questo modo potrò stabilire con il mio cliente un legame stretto e importante per lui e per me. Diciamo che mi è chiaro quanto la convinzione di dover "aggiustare" le situazioni, di "mettere a posto le cose" e di far star meglio gli altri, utilizzando quindi una comprensione intellettuale, mi impedisce di essere presente in modo empatico. Grazie alla scuola ho imparato a non dare consigli ai clienti (*"...quello lo fanno le amiche..."* mi disse un giorno Domenico), ma di utilizzare l'empatia, di svuotare la mia mente e ascoltare con tutto il mio essere, di concentrarmi sul messaggio dell'altra persona.

"Non limitarti a fare qualcosa. Sii presente." (proverbio buddista)

Alla fine e/o durante l'incontro definisco con il cliente i termini della crisi esistenziale che lo riguarda (intesa come una situazione personale problematica che procura uno stato emotivo di malessere - tristezza, ansia, rabbia, paura ecc.- e che non si sa gestire), porgo domande che mi aiutano a comprendere meglio, riesamino il racconto con il cliente per far emergere eventuali incongruenze, riorganizzo le informazioni per definire con lui obiettivi realisticamente perseguibili.

DOMANI

Credo che continuerò tutta la vita ad imparare a fare Counseling.

Sono arrivata alla consapevolezza che solo continuando a dedicare tanto impegno e tante energie potrò arrivare ad essere un buon Counselor.

Questo significa che continuerò a studiare, leggere, fare esperienza con gli incontri individuali o a gruppi, mi terrò sempre aggiornata sugli sviluppi di questa professione.

Nei momenti di difficoltà chiederò aiuto, sostegno e conforto.

In questo momento so di poter contare su Domenico come tutor, come super-visore, come amico e auspicio che questo possa proseguire nei termini di soddisfazione che finora ha prodotto, per me e per lui.

Scoprirò la gioia di nuove cose appena scoperte, apprenderò nuovi modi di essere e di sentire.

Giocherò ad arricchire la mia vita e quella degli altri.

Non dimenticherò gli errori, anzi lavorerò su di essi perché gli sbagli sono fonte di crescita. Insomma il mestiere del Counselor visto come una continua evoluzione e trasformazione personale e professionale.

Concludo con una lettera di Rainer Maria Rilke, ad un giovane poeta "... e se vi debba dire ancora una cosa, è questa: non crediate che colui, che tenta di confortarvi, viva senza fatica in mezzo alle parole semplici e colme, che qualche volta vi fanno bene...".

Sono consapevole anche di questo: che questa professione sia a volte faticosa e stancante, sia fisicamente sia mentalmente.

Voglio dare una parzialissima dimostrazione di quanto finora affermato.

aprile 2017

L'aborto: una punizione divina

F. ha 45 anni, sposata con un figlio. Lei si definisce una donna con un gran senso del dovere, rigorosa, severa con se stessa. Nella vita dice che non ha mai avuto grandi ideali, ha sempre cercato di fare una vita semplice, tranquilla, una vita da "brava ragazza" per far piacere a tutti, in particolare ai genitori.

Viene da me perché non ha ancora digerito un episodio spiacevole di tanti anni fa.

Inizia così: " *La mia fede è un gran valore che mi hanno trasmesso i miei genitori. Credo che Dio ci affidi a degli angeli che ci proteggono. Queste sono le mie sicurezze, ma anche le mie paure perché credo che se non ci comportiamo bene nella vita, Dio ci può punire in qualche modo. Per questo motivo ho sempre paura di uscire dai binari e fare qualche azione che Dio non può gradire. Ed io ho fatto almeno tre cose per cui meritarmi l'inferno!*"

Con me vuole iniziare con il "primo peccato" della sua vita.

Intanto prima di andare avanti, le dico di fermarsi. Ho bisogno di sentire cosa provo. Ho bisogno di prendere tempo, per permettere ai miei processi di consapevolezza di attivarsi e farmi riconoscere quali potrebbero essere gli elementi di difficoltà che caratterizzano il problema che la mia cliente sta affrontando.

Le dico che non ho mai vissuto un'esperienza di vita basata sul peccato e sulla punizione divina, neanche nei racconti di altre persone, siano esse amiche, conoscenti o clienti.

Chiedo a F. di proseguire.

“A 19 anni ho conosciuto un ragazzo e me ne sono innamorata. Con lui le prime mie esperienze sessuali. Sono rimasta subito incinta. Lui non ha voluto saperne di tenere il bambino, mi ha detto che non era pronto e maturo per “mettere su” una famiglia. Io avevo il terrore di parlarne con i miei genitori, temevo di essere giudicata dalla mia famiglia “vecchio stampo” e tanto moralista. Così ho deciso di abortire: far sparire tutto in fretta in modo che nessuno sospettasse di niente. Non ho avuto il coraggio di provare a parlare con loro. Ho pensato solo che quello era il modo giusto per non arrecare dolore ai miei genitori ma anche con la convinzione che alla fine avrei pagato le conseguenze del mio gesto. Ho preferito fare “la parte” della brava ragazza, ipocrita e in colpa”.

Dal racconto di F. emerge subito il peso della colpa e della punizione divina che lei vive da sempre. Tutte le colpe se le sente addosso come fosse l'unica attrice della scena, mai un cenno alla mancata responsabilità del suo innamorato.

Quando glielo faccio presente, lei mi risponde che non ci aveva mai pensato e che ora provava un senso di rabbia. La sua storia mi fa smuovere una sensazione di pesantezza. Mi sembra di avere un macigno sulle spalle e sullo stomaco. Glielo dico e le chiedo se posso avvicinarmi più a lei. Ci sediamo vicino. La guardo negli occhi, lei tiene lo sguardo basso come se si vergognasse. Le domando come si sente e F. mi dice che ha bisogno di andare avanti nel racconto. Le propongo di respirare perché è stata “in apnea” fino adesso.

“Dopo qualche anno io e quel ragazzo ci siamo sposati. Poco dopo sono rimasta un'altra volta incinta. Al 5° mese di gravidanza ho perso nuovamente mio figlio. E' stato tutto doloroso. Un'altra punizione di Dio. Ho sempre avuto paura di “uscire dai binari” perché se facciamo qualcosa a Lui non gradita, può mandarci all'Inferno. Nel mio caso si è comportato come un buon padre di famiglia: dopo il castigo mi ha perdonato e mi ha fatto un bel regalo. Infatti, dopo quasi due anni è nato V.”

Ancora una volta emerge questa convinzione della punizione divina.

Mi sembra di essere “balzata” nel Medioevo, dove la religione influenzava la vita dei cristiani: peccato, superstizione, paura del diavolo, streghe da ardere al fuoco...

Che angoscia che provo!

Le parlo di compassione, provo compassione per lei: si dà tutte le colpe per aver abortito, si porta questo peso sulle spalle da anni, invece magari di dividerlo con suo marito per alleviare un po' questo fardello. E' un passaggio che avevo già fatto prima. Le chiedo cosa a lei dice tutto questo: se le produce una qualsiasi emozione e come la fa stare.

F. non prova compassione verso se stessa perché mi dice che ha peccato: ha scelto di avere rapporti sessuali prima del matrimonio e Dio l'ha giustamente punita (ancora una volta F. si sente l'unica colpevole della situazione e non valuta neanche l'opportunità di con-dividerla con qualcuno. Almeno prima era venuta fuori la rabbia!).

Il primo incontro finisce così, F. è stanca ma orgogliosa di aver avuto la forza di parlarne per la prima volta. Per lei è già un traguardo.

Le volte successive ho provato a "lavorare" sul perdono.

Ho confrontato F. sul fatto che Dio a volte punisce, a volte perdona!

Se Dio perdona perché F. non può farlo su se stessa?

Perdonare come risuona a F.? La fa star bene? Le attenua un po' la paura verso Dio? Le toglie i sensi di colpa?

Ho la consapevolezza che è e sarà un lungo percorso che faremo insieme; quello che per ora posso dire e che parlare con F. di perdono mi ha aperto una strada, un contatto empatico.

F. non ha più quel viso sempre crucciato; ora è spesso disteso e a volte mi sorride.

E questo è già buona cosa.

Domenico Agasso Jr – LA STAMPA

17 settembre 2017 - CITTÀ DEL VATICANO

“Se una persona vive la gioia del perdono, non può non donare a propria volta il proprio perdono. Lo dice il Papa prima di recitare l’Angelus dalla finestra dello studio del Palazzo apostolico su piazza San Pietro.

... chi dona il proprio perdono, «non nega il torto subito ma riconosce che l’essere umano, creato ad immagine di Dio, è sempre più grande del male che commette»...

...Il Pontefice commenta così «la parabola del re misericordioso e del servo spietato» che «mostra l’incoerenza di colui che prima è stato perdonato e poi si rifiuta di perdonare». «Il re della parabola - spiega Papa Bergoglio - è un uomo generoso che, preso da compassione, condona un debito enorme, “diecimila talenti”, a un servo che lo supplica. Ma quello stesso servo, appena incontra un altro servo come lui che gli deve cento denari, cioè molto meno, si comporta in modo spietato, facendolo gettare in prigione». L’atteggiamento «incoerente di questo servo è anche il nostro quando rifiutiamo il perdono ai nostri fratelli. Mentre il re della parabola è l’immagine di Dio che ci ama di un amore così

ricco di misericordia da accoglierci, amarci e perdonarci continuamente». Nella preghiera del Padre Nostro, «Gesù ha voluto inserire lo stesso insegnamento di questa parabola. Ha messo in relazione diretta il perdono che chiediamo a Dio con il perdono che dobbiamo concedere ai nostri fratelli».

Il perdono di Dio, sottolinea il Papa, «è il segno del suo straripante amore per ciascuno di noi; è l'amore che ci lascia liberi di allontanarci, come il figlio prodigo, ma che attende ogni giorno il nostro ritorno; è l'amore intraprendente del pastore per la pecora perduta; è la tenerezza che accoglie ogni peccatore che bussava alla sua porta. Il Padre celeste è pieno di amore e vuole offrircelo, ma non lo può fare se chiudiamo il nostro cuore all'amore per gli altri».

Capitolo secondo

LE MAREE DELLE EMOZIONI



Le maree delle emozioni

Dal mio diario, 20 gennaio 2015

Domenico mi chiede: *“Dany, prova a dare un nome alle tue emozioni...”*

Panico assoluto!!! Confusione. Alfabetizzare le emozioni? Ma io non le conosco!

Provo a “starci”, ne affiora qualcuna: paura, gioia, dolore, rabbia, ...Non sento altro, non ne conosco altre... e Domenico: *“ Tranquilla, arriverai a riconoscerle”*. E aveva ragione!

Loro sono arrivate, lentamente, gradualmente, silenziose, rumorose, contagiose, violente. Sono “sbocciate” nella mia testa e nel mio cuore ed io ho imparato a conoscerle.

“...così profondamente non le avevo mai sentite e poi ho sentito un’emozione accendersi veloce...” (Nessun grado di separazione – Francesca Michielin).

Gioia, felicità, sollievo, contentezza, dolore, tristezza, solitudine, paura, ansia, euforia, piacere sessuale, sorpresa, gratificazione, stupore, disgusto, avversione, schifo, vergogna, senso di colpa, umiliazione, imbarazzo, non sono che alcune delle emozioni, dei sentimenti e degli stati d’animo che ho imparato a “sentire”.

Ora mi sembra di avere due menti: quella del cuore e quella della testa.

Quando riesco ad avere un equilibrio tra emozioni, azioni e pensiero, tra vita emozionale e vita razionale, io provo benessere, sto bene con me stessa e con gli altri.

A questo sono arrivata per gradi, un passettino per volta, un mattoncino sopra l’altro, ogni giorno fino ad arrivare a raggiungere, il più delle volte, una “pace” interiore.

In questo capitolo, mi riferirò alle emozioni attraverso la metafora delle maree, perché il percepirla è un moto che cresce e diminuisce, come la marea, appunto.

Innalzamento dell’anima quando le emozioni sono piacevoli, abbassamento quando sono dolorose.

E’ importante avere la consapevolezza delle nostre sensazioni, siano esse positive o negative.

Rabbia, paura... queste esperienze emotive che di per sé vengono considerate negative, sono in realtà essenziali per il nostro vivere.

Abbiamo ad esempio bisogno di riconoscere la paura per proteggerci dal pericolo, di contattare la rabbia per poterla esprimere, utilizzando modalità sane che non facciano male. La rabbia è un’energia che abbiamo bisogno di consumare e un counselor ha la responsabilità di far riconoscere al cliente le forme e i limiti di questa espressione.

Le emozioni, il cui significato etimologico è “muovere” , per la loro stessa natura, si traducono in un impulso ad agire; per quanto mi riguarda, loro possono scatenarmi vere e proprie maree emozionali, che mi fanno per l'appunto mettere in movimento.

Sono entrata in quel meccanismo di vedere quello che mi piace e non mi piace, quello che voglio e non voglio e “agire” di conseguenza.

Prima della scuola c'era confusione in me: a volte scambiavo la gioia con la felicità, la tristezza con la solitudine.

Le emozioni nascono in fretta dentro di noi, alcune cerchiamo di fermarle, di tenerle dentro perché ci fanno star bene, altre vogliamo cacciarle perché ci procurano sofferenza.

L'autoconsapevolezza delle emozioni aiuta a liberarsi dagli stati d'animo che creano sofferenza e guida con naturalezza l'organismo alla soddisfazione dei propri bisogni all'interno del proprio ambiente.

Essere consapevoli non solo delle proprie emozioni, ma degli stati d'animo, delle situazioni sofferenti è positivo, ci aiuta a difenderci, ad agire, a cercare una via di uscita.

“La consapevolezza è esperienza. L'esperienza è consapevolezza. Senza consapevolezza non c'è nulla. La realtà non è altro che la somma di tutta la consapevolezza di cui far esperienza qui e ora. Consapevolezza, quella che noi chiamiamo Gestalt”. (Fritz Perls)

Saper riconoscere le emozioni mi ha reso più sensibile non solo verso me stessa e le persone, ma anche verso l'arte nel suo insieme.

Ora più che mai le sento e le vivo in ogni espressione creativa, sia essa la pittura o la musica, del resto l'arte in generale è generatrice di emozioni.

E che cosa dire su quante e quali emozioni ora mi scatena la lettura di una poesia?

Un esempio di fragilità d'emozione e di delicatezza che mi stimola tenerezza:

“Ninfee pallide brevi

Coricate sul lago

Guanciale che una fata

Risvegliata

Lasciò

Sull'acqua verdeazzurra” (Ninfee - Antonia Pozzi)

Nella mia tesi parlerò di quelle emozioni che “*sono matrici*” di poesia (Le emozioni ferite – Eugenio Borgna) di dipinti e di brani musicali.

Come scrive Roberta Sirigu, pedagoga e Counselor, “*i lavori artistici sono per gli artisti un’occasione per lavorare su se stessi attraverso le proprie opere, poiché entrare in contatto con la propria creazione è entrare in contatto con se stessi, conoscersi.*”

Per questo motivo quando si osserva un quadro, si legge una poesia, si ascolta un brano musicale nascono in noi tante emozioni, sentimenti che mai come ora risuonano in me in modo forte.

Da quando sono nella scuola mi sono resa conto che piano piano è cambiata anche la qualità e l’intensità delle emozioni che emergono da dentro di me e che risalgono in superficie.

E’ come se si fossero allargati i confini della conoscenza intesa come cognizione delle emozioni.

La differenza tra prima della scuola IN Counseling ed ora sta proprio in questo: ho imparato a riconoscere le emozioni, a trattenerle, a rinforzarle, a “starci”, a lasciarle andare, parlo di quelle emozioni che ora sono dentro di me, nel mio cuore, nel mio corpo, di quelle emozioni che prima non conoscevo, di quelle che ora mi mettono in contatto con me stessa e con gli altri.

...una marea di emozioni dentro di me

...una marea di emozioni fuori di me.

E poi ancora...una mia maggiore percettibilità nel sentire, nell’intuire, nel farle emergere, nel farle proprie, anche quelle delle altre persone. Persone intese nella globalità del termine: familiari, amici, colleghi, clienti.

Del resto come potrò aiutare un cliente se non attraverso un’attivazione dei sensi e una mia capacità di sostenerne lo sviluppo?

Dal Piccolo Principe: “... è molto semplice: non si vede bene che col cuore. L’essenziale è invisibile ai nostri occhi”.

E’ il nostro cuore quindi, molto più dei nostri occhi, lo strumento che il Counselor può usare per osservare e comprendere se stesso e gli altri.

Riconoscere il valore delle emozioni, ridare loro importanza e dignità, non significa negare il valore della ragione ma solamente sentire quello che avviene dentro di noi, nel nostro corpo e nella nostra anima.

Le emozioni che provo riflettono su di me sensazioni di piacere, benessere, dispiacere, infelicità, fastidio, appagamento, dolore. Posso dire che mi fanno star bene e mi fanno star male. Ma, che siano portatrici di benessere o malessere, mi fanno sentire viva, dinamica, luminosa, speranzosa di proseguire sempre con la consapevolezza che quasi tutte le cose si possono aggiustare...se lo voglio veramente. Ed io lo voglio.

Nella mia nuova capacità di sentire le emozioni ho scoperto il loro collegamento con i sensi.

Un esempio? Mi sono affiorati alla mente vecchi ricordi carichi di emozioni collegati ai miei cinque sensi.

Olfatto: il profumo del tiglio che segnalava l'inizio dell'estate = gioia e tenerezza nel ricordare i miei nonni perché una parte delle vacanze estive le passavo da loro.

Vista: il mio lago, come lo chiamo io, il Lago Maggiore = spensieratezza, voglia di pacatezza, divertimento, nostalgia per i bei momenti passati durante l'adolescenza.

Tatto: la pelle morbida dei miei figli quando erano piccoli = dolcezza.

Udito: il pianto dei miei figli quando sono nati = l'orgoglio, la rilassatezza, la spensieratezza, la tranquillità.

Gusto: il sapore di alcuni cibi cucinati da mamma = nostalgia.

Questi sensi e i loro ricordi mi creano un subbuglio interiore, mi fanno star bene, mi sorprendono per come siano ancora vivi dentro di me.

Le emozioni si vivono nel presente, ma i ricordi del passato le fanno rivivere nel presente con la stessa intensità di allora, almeno a me succede così.

Ecco perché mai come ora penso che sia difficoltoso vivere senza emozioni o meglio ancora che senza emozioni la vita sia arida e svuotata di senso.

Eppure esistono persone che vivono in stato di alessitimia, che non riescono a trovare le parole per descrivere le emozioni.

Non è che non provino sentimenti; è che non riescono a capire di che emozione si tratti.

La mancanza di consapevolezza delle emozioni può essere problematica quando devono prendere decisioni importanti; ad esempio riguardo ad una relazione d'amore o al lavoro. Queste scelte non possono essere prese in toto dalla razionalità, ma anche dalla saggezza emozionale.

Sono persone che hanno bisogno di comprensione umana ed aiuto professionale, specializzato in materia.

Come ho già accennato prima, è bene far uscire le nostre emozioni positive e negative. Daniel Goleman nel suo libro "Intelligenza emotiva" scrive di studi sulle emozioni negative che indeboliscono l'efficienza delle cellule immunitarie e quindi nocive per la salute. Le persone che hanno sperimentato stati cronici di ansia, periodi di tristezza e pessimismo, sono risultate più a rischio d'asma, di emicrania, ulcera gastrica. Spesso queste emozioni vengono spente dalla vita abitudinaria, o in quelle persone nelle quali la ragione la fa da padrone. E' buona cosa riaccendere quella fiammella per tornare a vivere. E' difficile far emergere le emozioni, riconoscerle, esprimerle. Io ne sono testimone. Mi viene da pensare che se non mi fossi iscritta a questa scuola di Counseling forse "loro" non sarebbero mai venute fuori. Del resto come cultura, tendiamo a nascondere i nostri sentimenti, timorosi del giudizio degli altri o della loro indifferenza. Parlo di giudizio moralistico e non di giudizio di valore etico (come ad esempio la libertà). Meglio a volte negare i sentimenti, simulare una felicità che non si prova, fingendo di divertirsi, fino al giorno in cui si arriva a toccare il fondo e allora si espone con la rabbia o con la depressione: l'emozioni malate. Emozioni malate intese come l'accumularsi di emozioni ferite e spezzate che in un certo momento della vita, quando si è saturi, esplodono, e solo in questo momento si percepisce la necessità di chiedere aiuto. Esprimere l'emozione e poi lasciarla andare in modo che non continui a suppurare o a lievitare, può far star bene. Le emozioni rimaste in sospeso, le esperienze negative alle quali si resta aggrappati, traspaiano dal corpo e ci fanno ammalare. Quando si prova un malessere ci si aiuta andando alla ricerca della causa, approfondendo le emozioni che scatenano questo disturbo.

Il non gestire la rabbia ci procura malessere fisico, ci intossica. Se la rabbia non è costruttiva è violenza, la rabbia invade tutto, non lascia spazio ad altro. La rabbia è veleno. Bisogna trasformarla in energia buona riattivando un processo di cambiamento, passando all'azione senza rimaner agganciati al passato. Vedere la rabbia come attivazione di un qualche rimedio per star bene.

Ho imparato a vedere la mia rabbia più come reazione emotiva ad un mio bisogno, insoddisfatto, che non derivante da un comportamento degli altri verso me stessa.

E' stato difficile arrivare a questo e non sempre ci riesco.

Nella vita di tutti i giorni, quando mi assale la rabbia cerco di concentrarmi su quale bisogno frustrato sia collegata.

Esercizio difficile da fare ma non impossibile.

Sostituire la frase *“sono arrabbiata perché lui...lei... loro...”* a quella *“sono arrabbiata perché ho bisogno di...”* mi aiuta a gestire meglio la mia rabbia e soprattutto a produrre pace interiore.

A volte le emozioni sono come tanti strati, una sopra l'altra:

“Se guardi sotto la superficie della depressione, scoprirai la rabbia.

Se guardi sotto la rabbia, troverai tristezza.

E sotto la tristezza c'è la radice di tutto quello che in realtà vi si nasconde fin dall'inizio...la paura”

(Molecole di emozioni – Candace B. Pert).

Scavare dentro, essere sinceri con se stessi, non “raccontarsela” ci sostiene.

Se non ce la facciamo, si può pensare a ricorrere all'aiuto di un professionista.

E' qui che un Counselor può offrire al cliente la possibilità di trovare emozioni risanatrici, e provare a riaccendere quella scintilla che attiverà un nuovo stato di benessere.

Per noi counselor, la richiesta d'aiuto da parte di un cliente è indispensabile per aiutarlo a riconoscere i propri bisogni e a trovare buoni modi per soddisfarli.

Aiutare il cliente facendogli “vedere” quello che lui non percepisce, attraverso una prospettiva diversa; stabilire un contatto con lui individuando il suo bisogno; riconoscere i suoi stati d'animo e le sue sensazioni è un processo necessario per accompagnarlo verso il cambiamento e la crescita.

Oppure ci si può innamorare!!! *“...Per cambiare il modo di vedere le cose, bisogna innamorarsi. Allora la stessa cosa sembra del tutto diversa...”* (Il codice dell'anima – James Hillman).

Le emozioni si “vedono” anche attraverso i volti e le espressioni.

Secondo lo psicologo statunitense Paul Ekman, le espressioni facciali come paura, tristezza, gioia e collera sono riconoscibili in ogni cultura del mondo, compresi i popoli analfabeti che non sono influenzati dal cinema o dalla televisione.

Le sue ricerche scientifiche conducono alla conclusione dell'universalità delle emozioni.

Nel 1972, seguendo una tribù isolata dal resto del mondo, in Papua, Nuova Guinea, notò sui loro volti le espressioni di "base" universali: rabbia, disgusto, tristezza, gioia, paura, sorpresa.

Questo concetto di "universalità" fu già introdotta da Charles Darwin nel suo libro *"L'espressioni delle emozioni nell'uomo e negli animali"*.

Qui Darwin sostiene che alcune espressioni emozionali hanno un carattere innato, quindi non apprese dall'uomo. Per il naturalista, gli esseri umani di tutto il mondo hanno in comune delle espressioni facciali che riflettono emozioni, alcune delle quali sono condivise anche da animali.

Come esperienza personale posso descrivere quello che ho appreso durante il corso "Il linguaggio segreto del corpo" (Enjoy Formazione), che ho frequentato nell'ottobre del 2014, sulle espressioni facciali, conosciute anche come linguaggio non verbale o come gestualità che si nasconde dietro le parole.

Di seguito i punti più significativi:

- le espressioni del viso sono istintuali, universali, innate e sono controllate dal cervello medio;
- ho imparato a distinguere un sorriso sincero (si alzano gli zigomi) da uno di circostanza (si alzano gli angoli della bocca);
- riconosco l'espressione di rabbia: viso arrossato, sopracciglia abbassate e ravvicinate, o un viso triste: angolo esterno degli occhi rivolto all'ingiù.

Nella serie televisiva "Lie to me" il team del Dr. Lightman è specializzato nello scovare la verità analizzando semplicemente il linguaggio del corpo, le espressioni facciali ed il tono di voce. L'aspetto interessante di questa serie TV è che tutto quello che viene detto non è frutto di fantasia ma si basa sugli studi del Dr. Paul Ekman, psicologo e studioso del comportamento umano.

E' vero che la verità è scritta nel volto, ma come ricorda Oscar Wilde "la verità è raramente pura, e mai semplice".

Ma cosa me ne faccio ora di tutto quello che ho imparato frequentando questo corso, adesso che sto diventando Counselor?

Trasformo questa interpretazione “meccanica”, questo codice preconstituito con un approccio diverso: il contatto con il cliente attraverso la nostra relazione.

Mi spiego meglio con un esempio:

se un cliente si presenta da me con un viso corrucciato e le sopracciglia ravvicinate io non do niente per scontato e gli chiedo: *“Mi sembra che oggi tu sia arrabbiato. E così o c’è dell’altro?”*.

Se lui mi risponde che è semplicemente pensieroso e preoccupato, io gli “rimando”: *“Attento a cosa sta succedendo: le persone che ti sono accanto e ti osservano possono pensare che tu sia arrabbiato e reagire ad una tua rabbia che in realtà non c’è”*.

In questo modo il cliente può far tesoro del mio feedback e stare più attento nella relazione con gli altri.

Ma dove risiedono le emozioni?

Secondo il ricercatore Paul MacLean, diventato famoso per il concetto del sistema limbico quale sede delle emozioni, il cervello umano (“cervello trino”) comprenderebbe tre strati che rappresentano tre diversi stadi dell’evoluzione umana: il midollo allungato, che è responsabile della respirazione, dell’escrezione, della circolazione sanguigna, della temperatura corporea e delle altre funzioni organiche, il sistema limbico che è la sede delle emozioni, ed infine la corteccia celebrale, nel lobo anteriore, che è la sede della razionalità.

Secondo Joseph LeDoux, un neuro scienziato americano, le emozioni risiedono nell’amigdala, e tutte le passioni dipendono da essa.

Mi piace pensare che da qualche parte del corpo ci siano “le mie emozioni”, un po’ come nel film “Inside Out”, dove le cinque emozioni della protagonista Riley risiedono in una specie di quartier generale, la sua mente, ed agiscono su una console piena di pulsanti.

Prima di entrare nello specifico di alcune emozioni desidero riportare qui di seguito una frase della ricercatrice Candice B. Pert :

“Dobbiamo assumerci la responsabilità delle emozioni che proviamo. Non è vero che gli altri possono farci sentire bene o male: siamo noi che, in modo più o meno cosciente, scegliamo come sentirci in ogni singolo istante della nostra vita.

Sotto molti aspetti, il mondo esterno è uno specchio che riflette le nostre convinzioni e aspettative. Il motivo per cui noi sentiamo ciò che sentiamo è frutto dell’armonia che regna fra le nostre molecole delle emozioni, orchestrandole in una sinfonia, che investe ogni

aspetto della nostra fisiologia, sfociano in una salute di ferro o in una malattia che ci tormenta”.

In questa ultima parte del capitolo ho pensato di approfondire la conoscenza sulla vergogna: un’emozione/sentimento che prima della scuola, avrei detto “poco sentito” nella mia vita, ma che in realtà ora, grazie alla scuola IN Counseling, so di “aver negato”.

Ho fatto varie ricerche sulla vergogna, ho visto alcuni film, ho “intervistato” degli adolescenti sull’argomento e posso dire che mi si è aperto un “mondo” su questa emozione...

La vergogna

Inizio così a introdurre la vergogna prendendo spunto dal film “Handsome Devil”:

“...Tutti abbiamo un ricordo di cui ci vergogniamo, abbiamo un ricordo così imbarazzante che non sappiamo se lo potremmo mai dimenticare. Un singolo momento in cui non solo abbiamo tradito tutti quanti, ma abbiamo tradito noi stessi nel peggiore dei modi. Sì, tutti abbiamo quei ricordi, ma il dolore suscitato da quel dolore imbarazzante inizia ad alleviarsi con l’aiuto di un buon amico...”.

Il termine vergogna deriva dal latino “vereri” (temere, rispettare) ed il dizionario italiano riporta vari significati circa questa emozione:

- un turbamento “suscitato” dalla mortificante consapevolezza di aver compiuto qualcosa di riprovevole;
- senso di scoramento, di umiliazione e di timore di giudizio degli altri, che si prova quando si è commessa un’azione biasimevole.

La vergogna è un’emozione presente in tutte le culture, pur riscontando delle differenze di valutazione. Ad esempio nell’ambito della cultura orientale la vergogna è intesa come conseguenza del fallimento di rispondere alle aspettative del proprio gruppo di appartenenza (La vergogna – Luigi Maria Anolli).

Nella cultura occidentale le emozioni vengono invece vissute su una matrice soggettiva, l’individuo diviene responsabile della propria condotta e ne risponde personalmente.

“...colse perciò del suo frutto, ne mangiò e ne diede all’uomo che era con lei, il quale pure ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di ambedue e conobbero di essere nudi...” (le origini

della vergogna secondo la versione del Genesi - *“Il sé a nudo. Alle origini della vergogna”* (Michael Lewis).

Lewis definisce così la vergogna: quello che proviamo quando giudichiamo le nostre azioni, i nostri sentimenti o le nostre condotte e concludiamo di aver fatto male. Questa emozione racchiude la totalità di noi stessi, suscitando il desiderio di nasconderci, sparire o addirittura morire.

Per lui la vergogna fa parte di quelle emozioni della autoconsapevolezza (self-conscious emotions) e sono il risultato di una valutazione che l'individuo realizza su di sé o sul proprio comportamento in rapporto a norme e standard comportamentali interiorizzati, che costituiscono parte integrante del Sé ed è per questo che compaiono più tardi nello sviluppo individuale.

Le reazioni alla vergogna possono variare molto: si va dalla rabbia alla depressione, fino alla chiusura in se stessi.

Il linguaggio del corpo della vergogna si manifesta con il viso che arrossisce. *“...e di triste vergogna si dipinse...”* (Dante, 25 Inferno). Il corpo s'irrigidisce, si è impacciati. Quando ci vergogniamo siamo colti dall'ansia, dall'inquietudine, temiamo il giudizio degli altri, vorremmo rimanere soli, sottrarci dagli sguardi altrui. Quando proviamo vergogna vorremmo sparire, sprofondare, quante volte abbiamo detto o sentito: *“... mi sento sprofondare dalla vergogna...”*.

Si prova vergogna non solo per un atto riprovevole, ma anche per i propri pensieri, per le nostre fantasie, per il nostro corpo.

Sigmund Freud parla della vergogna come una difesa contro gli istinti sessuali.

Otto Fenichel ritiene che la vergogna sia causata dall'educazione infantile nei confronti dell'igiene personale, del controllo della vescica e della funzione intestinale.

Si prova vergogna per le nostre fragilità perché scambiate come debolezze.

Provare vergogna per qualcun altro: un genitore per il comportamento del figlio o per una sua malformazione fisica. Si proprio così. Questa vergogna l'ho letta nello sguardo di una amica. Alternava uno sguardo fiero e deciso ad uno sguardo di vergogna e fragilità per la malattia del suo bambino seduto sulla sedia a rotelle.

La vergogna può essere vista anche come radice della timidezza e come espressione di insicurezza.

Questo tipo di vergogna lo si riscontra spesso tra gli adolescenti a causa della fortissima dipendenza che in questa età i ragazzi sviluppano nei confronti degli amici.

Alla mia domanda ad alcuni quindicenni: *“Perché ti vergogni?”* Loro mi hanno risposto: *“Mi vergogno se sono troppo grassa..., mi vergogno perché non sono ricca..., mi vergogno quando sono piena di brufoli..., mi vergogno perché sono stato bocciato a scuola...mi vergogno perché non ho ancora un ragazzo”*.

Da un'intervista fatta a ragazze di età compresa tra i 14 e 17 anni su “come si vedono fisicamente” solo il 13% ha risposto: *“Bene”*. Il restante di loro sarebbe pronto a ricorrere alla chirurgia estetica per farsi “correggere” il seno, il naso o ciò che pensano si possa “modificare” per essere belle. Il loro pensiero è che se non sono “OK” provano vergogna, non possono integrarsi nel gruppo e quindi si isolano. Se vengono escluse dagli amici si chiudono in casa e le loro amicizie tendono a riconoscersi nei rapporti virtuali: videogiochi, internet, chat con estranei (appunti presi al convegno di AssoCounseling, Milano, 2016).

Alla vergogna si può reagire in diversi modi: con rabbia, con rassegnazione, con isolamento sociale, con il mancato riconoscimento dell'emozione.

“Il soggetto – scrivono Marco Battacchi e Maurizio Codisposti – che prova vergogna non sa o non vuol parlarne se non dicendo che prova o ha provato vergogna o addirittura non la identifica nemmeno e parla di colpa o di invidia e di gelosia”.

Se non verrà affrontato il vissuto della vergogna, il soggetto continuerà ad avere difficoltà ad amare e a considerarsi amabile. E' necessario avviare un processo di disintossicazione della vergogna per ricominciare a stare bene.

Di fronte all'imbarazzo di una persona per via della vergogna, gli altri tendono o a fingere che il fatto non sia accaduto, imbarazzandosi a loro volta, con reazioni di riso o di scherno; o a supportare la persona in difficoltà.

Non è da molto tempo che negli ambienti psicoanalitici si parla della vergogna come emozione motivante della vita emotiva e del comportamento.

Battacchi e Codisposti parlano della svalutazione del ruolo della vergogna in psicologia clinica come un “chiudere gli occhi” da parte degli addetti ai lavori.

“...Si direbbe che gli psicologi abbiano chiusi gli occhi davanti al fatto che il vergognarsi e la paura di vergognarsi e il vergognarsi di vergognarsi, oltre ad essere una fonte diffusa di afflizione, possono incidere pesantemente sullo sviluppo personale fino a sfociare spesso

in quadri psicopatologici gravi, stabilizzati e difficili da trattare, quando non, addirittura, esiziali per la stessa sopravvivenza psichica...”.

Il professionista, sia esso psicologo, psicoterapeuta o counselor, potrà avvicinarsi alla vergogna del cliente, solo se a sua volta è ed è stato consapevole di averla vissuta personalmente, con la difficoltà emotiva e cognitiva che ciò comporta.

Benjamin Kilborne parla di eliminare la vergogna attraverso la capacità del professionista di riconoscere la propria vergogna, in primis nella relazione con i suoi clienti.

Se un counselor fosse in grado di riconoscere e metabolizzare questo suo vissuto, sarà in grado di fornire un setting capace di rendere pensabile ed elaborabile la vergogna del cliente.

Per quanto riguarda la vergogna nel mio vissuto... un ricordo doloroso.

Intanto la riconosco solo ora, mentre sto scrivendo la mia tesi.

Prima non l'avevo riconosciuta, l'avevo scambiata per dispiacere.

La malattia di mio figlio mi faceva provare vergogna. Vergogna di cosa? Che lui fosse diverso dagli altri bambini.

Bambini gioiosi, spensierati, in piena salute e lui triste, impaurito e malato.

Chi me la suscitava? Alcune mamme dei compagni di classe di F. e una maestra (nonostante loro fossero a conoscenza del suo problema di salute).

Alcuni esempi:

- genitori che mi chiedevano come mai F. si addormentasse alcune volte a scuola;
- mamme che mi dicevano “ Se F. dorme allora lo può fare anche mio figlio!”;
- una nuova maestra di scienze non si capacitava che F. si appisolasse ogni tanto a scuola. Non valevano le mie parole per farle capire il problema: il farmaco somministrato giornalmente poteva causare sonnolenza. Un giorno decise che sarebbe venuta a casa per “festeggiare” il Carnevale. Io accettai per il quieto vivere” e perché F. era molto contento di ospitare la sua maestra. Solo in questa maniera l'insegnante si acquietò: vedendo l'ambiente confortevole in cui F. viveva e l'amore della famiglia che lo circondava. Diciamo che “avevo superato l'esame”. Da allora con lei le cose migliorarono parecchio: ogni volta che ci incontravamo vedevo nei suoi occhi comprensione e vicinanza.

Questo riconoscimento della mia vergogna mi ha aiutato ora ad entrare in contatto con la vergogna di MG., una conoscente di una mia amica.

MG. è una mamma di 45 anni.

Ha due figli: B. di 12 anni e C. di 6.

B. ha difficoltà di apprendimento ed è seguita da anni da uno psicologo.

MG. non accetta la malattia di B.

Si vergogna della figlia: ne ha la consapevolezza da quando ci incontriamo. Prova anche tanti sensi di colpa per sentire questa emozione: diciamo che si vergogna di provare vergogna per B.

MG. ha deciso di venire da me perché è stanca di provare disagio quando lei e sua figlia si incontrano con altre persone.

MG. mi racconta che B. ha problemi di linguaggio: non si esprime bene e spesso ride senza motivo.

La conseguenza di questo comportamento fa sì che MG. continua ad intervenire nei discorsi della figlia per cercare di “coprire” il deficit di B. agli occhi degli altri e per togliersi dall'imbarazzo.

MG. ed io ci siamo incontrate per ora 7 volte.

Attualmente MG. è arrivata all'accettazione che B. è una bambina malata... è già qualcosa.

Termino questa parte con una considerazione, appresa alla mia Scuola IN Counseling, sul comune denominatore di ogni “vergogna”:

“provo vergogna per qualcosa ogni volta che ho paura che questo qualcosa non venga accettato dagli altri; in altre parole, ogni qualvolta che ho paura di non essere accolta, accettata e riconosciuta, per un qualcosa che io stessa giudico non accettabile”.

E ora un'emozione allegra: la gioia.

La gioia

Quando penso a questa emozione mi viene in mente l'immagine dei miei figli eccitati e sorridenti mentre aprono i regali sotto l'albero di Natale.

La gioia la sento come un soffio, una spruzzata d'aria nel viso, dei granelli di sabbia sotto i piedi.

“La gioia è friabile, è delicata, è rugiadosa, come la sabbia.” (L’arcipelago delle emozioni”
- Eugenio Borgna).

“ La felicità ha il suo contrario nell’infelicità, la gioia non ha contrari, ed è per questo è il più puro dei sentimenti.” (Rainer Maria Rilke)

La gioia trasforma i tratti del viso e lo sguardo, ecco perché io la collego al sorriso. Toglie dai volti le ombre, dalle menti le nuvole nere. Quando io provo gioia e mi guardo allo specchio, il mio viso è radioso, pieno di luce.

Si può anche “piangere dalla gioia”...e sentirsi bene.

La gioia nasce quando vuole e scompare quando vuole. Noi non possiamo trattenerla, possiamo goderla fino in fondo. La gioia la si vive nel presente, nel qui e ora.

Provo gioia quando guardo i miei figli, quando sono riconosciuta al lavoro, quando vedo lo sguardo fiero del mio uomo che mi osserva, quando sono apprezzata e amata dagli altri (genitori, famigliari e amici).

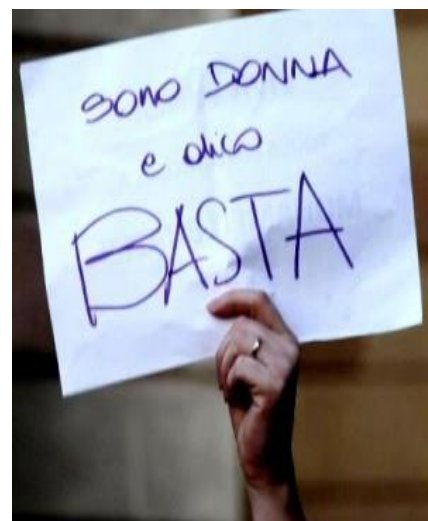
Insomma un sacco di “roba” mi provoca gioia e questa emozione ogni volta che la “sento” mi fa stare veramente bene.

Concludo questo capitolo sulle emozioni con una poesia di Alda Merini:

“Io non ho bisogno di denaro. Ho bisogno di sentimenti, di parole, di parole scelte sapientemente, di fiori detti pensieri, di rose dette presenze, di sogni che abitino gli alberi, di canzoni che facciano danzare le statue, di stelle che mormorino all’orecchio degli amanti. Ho bisogno di poesia, questa magia che brucia la pesantezza delle parole, che risveglia le emozioni e dà colori nuovi”.

Capitolo terzo

LA VIOLENZA MASCHILE SULLE DONNE



La violenza maschile sulle donne

*“... E ripetevi tutto questo con l’aria da padrone
Convincendomi a pensare che avevo torto e tu ragione...
Come se accontentarmi fosse l’unica ragione
Come se l’unica soluzione fosse quella di restare...
... E invece pensa
Nessuna conseguenza
Di te so stare senza
Non sei necessario alla mia sopravvivenza...”*
(Nessuna conseguenza – Fiorella Mannoia)

Parto così, con poche ed intense parole, perché forse è proprio da qui che una donna inizia la sua lunga e tortuosa strada per giungere al cambiamento: con la forza di reagire e con la speranza di rinascere ad nuova una vita.

Premessa

Il mio interesse nei confronti del fenomeno “la violenza maschile contro le donne” nasce dal mio bisogno personale di trovare un rimedio alla sofferenza che tale fenomeno mi procura.

La mia formazione IN Counseling mi è stata ed è di grande aiuto in questa impresa! Sono arrivata alla consapevolezza che non posso più leggere articoli su questo argomento e rimanere passiva; essere dispiaciuta per il tempo della notizia del telegiornale e poi non pensarci più.

Ho quindi deciso di muovermi, fino ad arrivare all’ideazione e all’avvio di un progetto di lavoro, di Counseling, contro la violenza sulle donne.

Sono partita dall’approfondimento delle mie conoscenze sul tema, cercando di non farmi travolgere da giudizi personali, con la volontà di imparare a gestire meglio le mie emozioni sull’argomento.

Sono riuscita ad entrare in contatto con la sofferenza, l’umiliazione, la paura, la vergogna, il senso di colpa che provano le donne maltrattate e la rabbia che si scatena negli uomini maltrattanti.

Alla fine di tale mio percorso cognitivo ed emozionale sono arrivata a mettere bene a fuoco il mio progetto di lavoro/aiuto e ho cominciato a darmi da fare per renderlo concreto.

Di seguito i punti principali:

- ✓ Introduzione
- ✓ Il progetto: descrizione/finalità/obiettivi
- ✓ Perché l'utilizzo della favola
- ✓ Il risultato del lavoro: i feedback e tanto altro

Introduzione

Parlare di violenza maschile sulle donne vuol dire, soprattutto, parlare di violenza domestica, fisica e psicologica.

In questa "Introduzione", presenterò alcune informazioni, e dati, riguardanti:

1. Come il mondo ed il nostro Paese si muovono sul tema della violenza degli uomini sulle donne;
2. Quanto è esteso il fenomeno e quali i Paesi più colpiti;
3. L'importanza dei Centri di Accoglienza e degli sportelli di ascolto rivolti alle donne e agli uomini;
4. L'importanza delle emozioni inesprese e spesso non (ri)conosciute da tutti gli attori protagonisti della tragedia (donne, uomini, figli, amici, famigliari)

Punto 1:

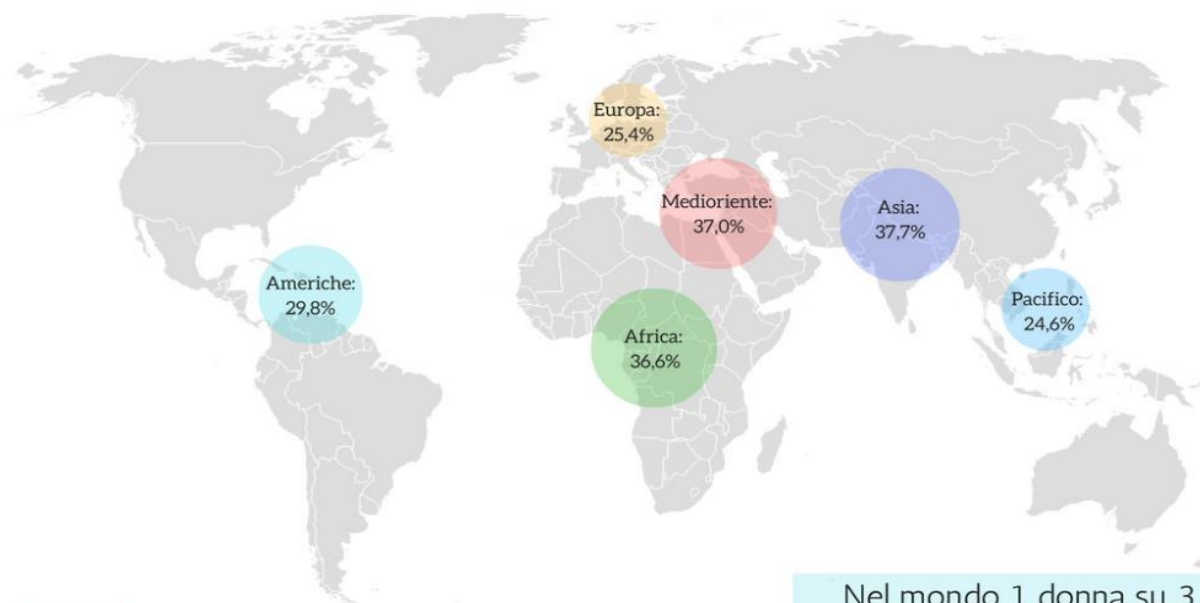
Nell'insieme, i programmi politico-culturali rivolti agli autori delle violenze dei Paesi presi in considerazione (Italia, Austria, Spagna, Norvegia, Svizzera, Stati Uniti, Australia, Canada) mostrano una cornice comune di orientamento e comportamenti:

- condannare fermamente e senza ambiguità la violenza domestica;
- inasprire le pene e soprattutto rafforzare gli strumenti che consentono un immediato intervento volto all'allontanamento dell'autore della violenza dalla vittima;
- intensificare i corsi formativi per tutti gli operatori che possono venire a contatto con il problema della violenza domestica;
- monitorare e valutare l'efficacia degli interventi messi in atto;
- investire in campagne mediatiche di sensibilizzazione culturale e di informazione e innovazione degli slogan, per "arrivare" di più nel cuore delle persone.

Punto 2:

Alcuni dati (fonte dati <http://www.tpi.it/mondo/europa/italia/violenza-donne-dati-mondo>)

La percentuale di donne che hanno subito almeno una volta una violenza fisica o sessuale



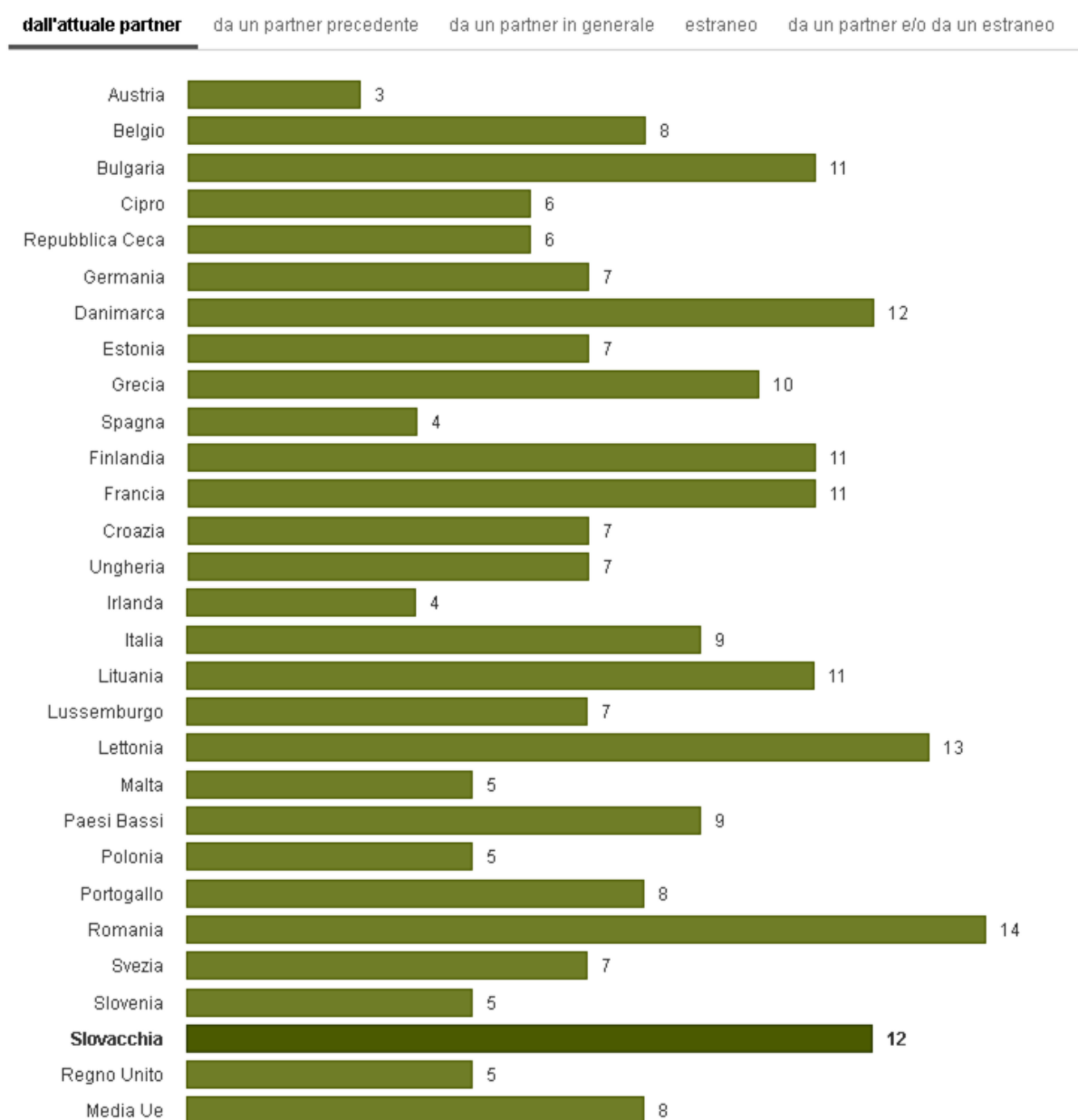
TPI

Nel mondo 1 donna su 3 è stata vittima di violenza

Alcuni grafici che mostrano la diffusione del fenomeno:

Donne che hanno subito violenza da un partner e/o un estraneo a partire dai 15 anni nei paesi Ue

dati in percentuale



Fonte: [Agenzia dell'Ue per i diritti fondamentali](#)

TPI

VIOLENZA PSICOLOGICA – All'interno dell'Unione europea, almeno il 43 per cento delle donne hanno subito una qualche forma di violenza psicologica da parte del proprio compagno. Ecco quali sono le forme più comuni, con le rispettive percentuali:

La violenza psicologica sulle donne

dati in percentuale, Paesi Ue

Tipi di violenza psicologica ▼	partner attuale	partner precedente
Arrabbiarsi se parla con un'altra persona	9	27
Cercare di impedirle di vedere i suoi amici	6	23
Cercare di limitare i rapporti con i suoi familiari	4	15
Coltivare il sospetto che lei stia tradendo	7	27
Costringerla a vedere materiale pornografico contro la sua volontà	1	2
Fare cose che la spaventano o la intimidiscono di proposito	7	22
Fare del male ai figli	1	4
Impedire di lavorare fuori casa	2	5
Impedirle di prendere decisioni economiche autonome	5	11
Minacciarla di fare del male a qualcuno a cui tiene	1	4
Minacciarla di farle del male fisicamente	4	18
Minacciarla di portarle via i figli	2	9
Proibirle di uscire di casa, portandole via le chiavi dell'automobile	1	7
Ricattarla dicendo di fare del male ai figli	2	9
Sminuirla o umiliarla di fronte ad altre persone	7	21
Sminuirla o umiliarla in privato	11	28
Voler sapere con insistenza dove va	8	29

Fonte: [Agenzia dell'Ue per i diritti fondamentali](#)

TPI

Punto 3:

Sportello di ascolto rivolto agli uomini.

In caso di violenza, di criticità a rischio di violenza o di recidiva, viene proposto un colloquio individuale di orientamento e successivamente la partecipazione ad un gruppo, partendo dalla condivisione dell'esperienze e dei vissuti personali emotivi, soffermandosi in particolare su alcuni aspetti fondamentali:

- assunzione di responsabilità

non si parla di colpe, ma di responsabilità dell'atto di violenza:

non più negazione "...non è vero, non l'ho spinta..."

rimozione "...non ricordo..."

minimizzazione del gesto "...l'ho solo toccata..."

Non esiste giustificazione alla violenza (*non è colpa mia, ma sua, se l'è meritato, così la prossima volta sa come comportarsi...*) e non esistono le scuse (spesso, dopo l'esplosione della rabbia e le sue azioni violente, l'uomo prova vergogna, senso di colpa e chiede scusa alla sua partner).

- conseguenze della violenza sulla vita delle partner, figli, e su se stessi.

- riconoscimento delle percezioni fisiche, emozionali, dei pensieri e dei comportamenti

che precedono l'atto violento; capita sovente che l'uomo non riconosca l'emozione che sta per scatenarsi; all'atto pratico prova una forma di lieve fastidio, che è appena in grado di avvertire, fino ad uno stato di rabbia accesa che non riesce a riconoscere e che, quindi, non gli permette di percepire la pericolosità della situazione.

- utilizzo di tecniche di gestione della rabbia grazie all'intervento di psicologi, psicoterapeuti e counselor.

- prevenzione, intesa a ridurre la probabilità di recidiva, ma anche prevenzione a quegli uomini che chiedono aiuto perché hanno la consapevolezza che potrebbero agire in modo violento.

Più di 8 uomini su 10 rischiano di tornare a commettere gli stessi reati se non sono presi in carico da un servizio o un centro di ascolto per maltrattanti.

Si stima che sia necessario un periodo che va da un anno e mezzo a tre anni per produrre un cambiamento duraturo, sradicando in profondità l'attitudine al comportamento violento.

Punto 3/a:

Sportello di ascolto e Centri antiviolenza in aiuto alle donne ed ai loro bambini

Nell'incontro con loro non è possibile, all'inizio, un percorso di consapevolezza inteso come raggiungimento di un possibile e concreto cambiamento, dato che il pensiero e il mondo emotivo delle madri è completamente paralizzato dalla paura e dall'angoscia di un continuo pericolo.

Psicoterapeuti, psicologi, counselor e operatori lavorano su alcuni preconcetti culturali delle donne, quali:

- l'idea che la colpa della violenza sia della donna (*"me lo sono voluta, è un po' geloso e a volte gli uomini mi guardano..."*);
- la considerazione della violenza, fisica e/o psicologica, come espressione d'amore (*"...ma lui mi ama...a volte è solo un po' violento...e poi comunque dopo le botte si vergogna e mi chiede scusa"*), l'amore viene scambiato come possesso;
- la speranza di essere in grado di "guarire il proprio partner violento". In questo modo non si concentrano sul loro percorso di "uscita". Sono così affettivamente dipendenti che sono disposte a restare nella speranza che l'altro cambi;
- il senso di colpa per aver fatto una scelta del partner sbagliata, che non tiene conto del fatto che la maggior parte delle volte quegli uomini sono persone comuni, ovvero individui che hanno una vita sociale normale, relazioni amichevoli e lavorative soddisfacenti, uomini insospettabili, provenienti da diversi contesti socio-culturali;
- la credenza di non avere né la forza di scappare né il coraggio di denunciare; il 95% della violenza non viene denunciata, "dimora nel silenzio".

Punto 4:

Emozioni inesprese e spesso non (ri)conosciute da tutti gli attori protagonisti della tragedia (donne, uomini, figli, amici, famigliari)

Donne: "... me la sono cercata"

Che cosa si fa di fronte a queste parole?

Che tipo di aiuto si può offrire?

Ci si mette pazientemente a spiegare a loro (bisognerebbe farlo a tutta la società) che le donne vengono violentate, picchiate a prescindere da come appaiono o dall'età che hanno, a qualsiasi ora e in qualsiasi luogo.

“Dove abbiamo sbagliato tutti?...non accettate caramelle dagli sconosciuti, non prendete la strada del bosco, non indossate vestiti succinti, non commettete nessun errore, se no qualsiasi cosa vi succederà sarà colpa vostra”. (dal blog di Giulia Siviero).

Con queste credenze molte donne non provano neanche rabbia verso i partner violenti ma solo paura quando accade il fatto...dopo se la contano e vanno avanti...

Uomini: spesso non riconoscono la rabbia e se la conoscono non sono in grado di gestirla. Per molti di loro i comportamenti violenti diventano una replica del comportamento violento del loro padre e quindi ripropongono in famiglia un sistema di disvalori e di atteggiamenti che si basa su una cultura patriarcale. *E' importante parlare con loro perché se pensiamo che ci siano persone con cui non c'è possibilità di dialogo, allora è finito tutto* (estratto dall'articolo di Daria Bignardi “Donne, come ci difendiamo da chi sostiene che sarà sempre colpa nostra?”);

Bambine/i: i figli che assistono alle violenze fisiche del padre verso la madre hanno paura. Alcuni reagiscono “scomparendo” cercando di diventare invisibili, altri utilizzando lo stesso sentimento del padre: la rabbia. L'agiscono a scuola con i compagni, a volte anche con la loro stessa madre. Non riconoscono la collera come un sentimento da gestire e da allontanare ma come un'emozione normale perché è lo stesso comportamento del padre. Tendenzialmente non raccontano a nessuno gli episodi di violenza vissuti in casa, preferiscono tacere per paura di una ripercussione del padre, ma anche perché sperano in una ricomposizione idilliaca della coppia genitoriale;

Amici/famigliari: spesso l'ambiente sociale è silente e a volte compiacente (valorizzazione della mascolinità dell'uomo violento verso il sesso debole).

Dopo gli elementi di conoscenza, è l'ora delle mie emozioni.

Intanto inizio con il dire che questo lavoro di preparazione è stato faticoso, impegnativo e doloroso.

A volte ho dovuto sospenderlo, prendere un po' di respiro per poi tornarci su.

Sono entrata in contatto con l'angoscia, la paura, la rabbia, l'umiliazione che provano le donne e l'ira che si scatena negli uomini.

Ora riesco a “tenere a bada” le mie emozioni sospendendo, e questa è stata per me una grossa difficoltà iniziale, ogni giudizio verso quegli uomini che agiscono la violenza verso persone fisicamente più deboli e indifese.

Un esempio di cambiamento?

Prima avrei “sposato” la frase “...mettiamoli in prigione e buttiamo via la chiave...”, ora invece ho la consapevolezza che è importante un lavoro di recupero verso gli uomini maltrattanti al fine di un loro rientro nella società. Questo è cosa buona sia per gli uomini, sia per le loro famiglie.

Ritornando alle emozioni... è stata proprio questa parte emozionale che mi ha dato la spinta e la forza di provare a far qualcosa di pratico.

Di qui il mio progetto di aiuto.

(Naturalmente il progetto, prima di presentarlo alle Strutture esterne alla scuola, è stato supervisionato da Domenico e discusso con le mie compagne ed i miei compagni di corso).

Il progetto, descrizione/finalità/obiettivi

Nome progetto: “La violenza dell’uomo sulle donne: l’utilizzo della favola come strumento di consapevolezza emozionale” (a cura di Daniela Marelli)

Destinatari: pubblico adulto (rivolto anche a donne e uomini che non necessariamente siano venuti in contatto con forme di violenza)

Luogo di incontro: Associazioni, Onlus, Biblioteche, Centri di accoglienza

Finalità: avvicinare donne e uomini, in maniera non aggressiva, ad un vissuto che possono ignorare o conoscere superficialmente, allo scopo di sensibilizzarli.

Le favole possono aiutare a gestire la paura di affrontare realtà che a volte possono rivelarsi dolorose; facilitano il riconoscimento e l’espressione delle emozioni e l’attivazione di comportamenti coraggiosi.

“Non fatevi governare dalla paura e prendete posizione”.

Metodologia: lavoro di gruppo; drammatizzazione di una favola; gestione dei feedback.

Perché l'utilizzo della favola: l'utilizzo di una metodologia diversa da quelle usuali può diventare un più efficace richiamo d'attenzione sul problema della violenza sulle donne, soprattutto per soggetti poco "interessati" al tema.

Ho pensato, che un tema così doloroso e pieno di emozioni difficili da gestire, sarebbe stato più facilmente affrontabile con un mezzo che ne smorzasse i toni.

Di qui la scelta della favola di "Barbablù"; perché in questa storia fantasia e realtà di violenza maschile sulle donne purtroppo si incontrano.

Nella storia emergono tante emozioni e stati d'animo: la violenza, la paura, la manipolazione, la "cecità" di non riconoscere una situazione pericolosa, la forza di reagire, lo spirito di sopravvivenza, l'illusione, la rabbia, l'astuzia e la libertà.

La cosa interessante sarà vedere e scoprire cosa verrà fuori, a livello di emozioni, dai partecipanti attraverso i loro feedback.

Svolgimento dei lavori: dopo una breve introduzione sull'argomento si passa alla lettura della favola e, quindi, alla sua "fedele" rappresentazione (in primis, si concorda con i partecipanti "chi deve fare cosa").

La fase successiva sarà quella legata ai feedback, intesi come restituzione emozionale dei partecipanti al gruppo di lavoro.

E' proprio da qui che parte il mio lavoro di counselor: riuscire a stare in contatto con quanto ciascuno condividerà, privilegiando il piano dei sentimenti piuttosto che quello dei ragionamenti.

Il mio sarà un viaggio di scoperte interessanti ed emozionanti.

La favola di Barbablù (da me "rivisitata")

Narratore: C'era una volta un uomo molto ricco di nome Barbablù: aveva belle case, oggetti d'oro, mobili, carrozze tutte dorate: ma per disgrazia quest'uomo aveva la barba blu, e ciò lo rendeva così brutto e terribile, che non c'era donna che non scappasse alla sua vista.

Vicino a lui abitava una gran signora con le sue due figlie di nome Anna e Giuditta. Egli ne chiese una in moglie, ma le due ragazze non ne volevano sapere, per via della sua barba blu, perché s'era già parecchie volte ammogliato e perché non si sapeva cosa fosse avvenuto alle diverse mogli.

Un giorno Barbablù per farsi conoscere meglio si recò alla casa delle fanciulle.

Barbablù: “Signore, sono venuto per invitarvi in una delle mie ville per un’intera settimana. Potete portare con voi anche delle vostre amiche. Vedrete, ci divertiremo tanto”.

Narratore: per sette giorni non si fecero altro che balli, festini, banchetti, passeggiate, partite di caccia e di pesca. Tutto andò così bene che la figlia più piccola, Giuditta, iniziò a pensarla diversamente su quell’uomo.

Giuditta : “ Ma forse non è poi terribile come immaginavo, la sua barba non è poi così blu, è un uomo ricco, un signore come si deve, con lui potrei fare una vita agiata”.

Narratore: tornati dal viaggio, la sorella maggiore non aveva cambiato idea su quell’uomo: continuava a suscitargli una sensazione di paura e angoscia. La sorella più piccola, invece, accecata da tanta ricchezza e attratta da una vita agevole, decise di sposarlo.

Dopo un mese, Barbablù partì per ragioni di lavoro.

Barbablù: “ Moglie, parto per un viaggio che durerà almeno sei settimane. Nel frattempo voglio che tu ti diverta e se lo desideri potrai invitare alla villa tua sorella e le tue amiche. Ti lascio le chiavi del palazzo, dei due grandi guardarobe, del vasellame d’oro, dei forzieri con l’oro e l’argento e una chiavetta che apre una stanza in fondo al corridoio al piano terra. Tu potrai muoverti come ti pare e aprire tutto tranne quella piccola stanza: lì ti proibisco di entrare, se lo farai io mi arrabbierò molto con te”.

Narratore: Giuditta promise di osservare tutti gli ordini ricevuti e il marito partì tranquillo. Le amiche e la sorella arrivarono subito alla villa, impazienti di vedere tutte le ricchezze della casa, non avendo prima osato di recarvi perché avevano paura di quell’uomo con la barba blu. Ammirarono le bellezze degli arazzi, delle tavole, degli specchi delle cornici d’oro. Iniziarono ad invidiare la sorte dell’amica, che sempre più desiderava andare ad aprire la porta di quella stanzetta. Tanto era curiosa che lasciò le amiche e la sorella a scorrazzare per la villa e lei scese al piano terra. Arrivata all’uscio si fermò un po’, pensando alla proibizione del marito e al pericolo della disobbedienza, ma la tentazione era così forte che non seppe resistere: prese la chiavetta e, tremando, aprì la porta della piccola stanza.

Giuditta: “Non vedo niente, è troppo buia, devo aprire le finestre. O mio Dio!”

Narratore: quello che la ragazza vide era sangue dappertutto e corpi di donne morte. Erano tutte le moglie di Barbablù che aveva sposato e poi ucciso. Dalla paura si lasciò scappare la chiavetta dalle mani, la riprese, chiuse la porta e scappò a rifugiarsi nella sua camera da letto. Notò che la chiavetta era sporca di sangue, provò a toglierlo ma non ci riuscì perché quella era una chiave fatata e non c’era modo di ripulirla. Mandò a casa tutte le amiche tranne la sorella Anna.

La sera stessa, Barbablù tornò dal suo viaggio.

Il mattino seguente egli chiese di riavere le chiavi e, vedendo il tremolio delle mani di sua moglie, indovinò quanto era successo.

Barbablù: “ Come mai la chiavetta più piccola è sporca di sangue?” – gridò

Giuditta: “Non lo so” – rispose terrorizzata.

Barbablù: “Lo so io, sei entrata in quella stanza!” Ebbene cara signora ci entrerai di nuovo e prenderai il posto accanto alle altre donne che hai visto”.

Giuditta: “ Ti prego perdonami, ti chiedo scusa di non averti ubbidito!”

Barbablù: “ Nessuna compassione, devi morire”.

Giuditta: “Se devo morire, dammi un po’ di tempo per pregare Dio”

Barbablù: “Ti do mezz’ora, non un minuto di più”.

Narratore: rimasta sola, Giuditta chiamò la sorella Anna e le chiese di salire in cima alla torre per vedere se arrivavano i fratelli. Le avevano promesso che sarebbero venuti a trovarla. Intanto Barbablù, con in mano un coltellaccio, urlava sempre più furioso di scendere.

Poco dopo i fratelli arrivarono, inseguirono Barbablù e lo uccisero.

Barbablù non aveva eredi, così la moglie rimase padrona assoluta di tutte le ricchezze. Una parte la regalò alla sua famiglia, il resto lo tenne per sé. Con il tempo le paure svanirono e Giuditta si innamorò di un uomo per bene che le fece dimenticare del tutto il brutto tempo passato con Barbablù.

Il risultato del lavoro: i feedback e tanto altro

Di seguito il risultato del mio lavoro inteso come esperienza emozionale, formativa e di valore. Per me un percorso di crescita e di sviluppo personale e professionale.

La scuola è stata il mio banco di prova e i miei compagni ed i tutor i miei angeli custodi. Grazie al loro sostegno ed ai loro suggerimenti, il progetto si è affinato ed arricchito passo dopo passo.

Il laboratorio, suddiviso su due giornate per due weekend, mi ha permesso di approfondire e mettere a fuoco le tematiche in base all’interessamento ed al coinvolgimento emozionale dei partecipanti.

Il mio approccio verso il gruppo è stato di accoglienza, di ascolto empatico, delicatezza e dolcezza. Questo modo di condurre i laboratori mi ha aiutato a supportare i miei compagni nei momenti difficili, ad accogliere le loro debolezze e paure, a farli sentire a proprio agio e protagonisti come me e con me, e a stare in contatto con le mie e le loro emozioni: rabbia,

paura paralizzante, impotenza, sofferenza, delusione, dispiacere, umiliazione, vergogna, disagio, fastidio, insofferenza. E poi ancora una collera così forte, da parte dei miei compagni maschi verso gli uomini maltrattanti, da affermare ” *Mettiamoli in galera e buttiamo via la chiave*”.

Potrei dire che in questi due weekend siamo diventati sorelle e fratelli di emozioni comuni iniziali (alla fine delle due giornate qualche cambiamento avverrà).

Nella prima giornata, dopo aver condiviso come sono arrivata all’idea di questo progetto, ho distribuito al gruppo alcuni elementi come grafici che mostravano la diffusione del fenomeno e notizie sommarie sugli sportelli di ascolto rivolti alle donne e agli uomini. Poche cose per non appesantire troppo la lettura dei partecipanti, del resto questa non era una conferenza sul tema e non ho ritenuto necessario inondare i miei compagni con troppi numeri e parole.

I dati avevano una doppia valenza:

- dare un’idea della vastità del fenomeno (non tutti l’avevano), come ad esempio: “Nel mondo 1 donna su 3 è stata vittima di violenza fisica o sessuale”;
- dare la possibilità di entrare meglio nel dettaglio di cosa consiste una “violenza psicologica” attraverso frasi specifiche tipo: “Arrabbiarsi se parla con un’altra persona”.

Quest’ultimo punto ha permesso ai miei compagni di identificare meglio la tipologia e le forme verbali più comuni usate da un uomo verso una compagna e, per alcuni, un modo per riconoscerle nel vissuto quotidiano con il proprio partner.

Come abbiamo lavorato?

Stando in ascolto di che ci stava accadendo, mettendoci in contatto con le nostre emozioni, facendo la spola tra cuore, pancia e cervello, ponendoci alcune domande come: “Cosa sto provando? Quello che ho letto come mi fa sentire? Cosa mi verrebbe voglia di fare?”

Abbiamo lavorato molto sul “fare”. Sono venute fuori cose interessanti.

Per quanto mi riguarda, ho detto loro che la mia voglia di fare è stata soddisfatta con questo progetto. Un passettino senza troppe pretese con la consapevolezza che anche le piccole cose possono “smuoverne” di grandi.

Altri feedback:

- fotografare il grafico sulla violenza psicologica e inviarlo alla sorella come inizio di un dialogo in quanto il fidanzato di lei ha un comportamento analogo;
- andare a casa con lo stesso grafico e dividerlo con il marito;

- considerare il fatto di lavorare sull'educazione sentimentale e sull'intelligenza emotiva a partire dai propri figli;
- un fare personale intorno a noi;
- lavorare nella scuola facendo nascere una cultura emozionale, introducendola non come materia di studio ma come lezione di vita dove il rispetto, la dignità, l'amore, l'autostima, il dar valore alla libertà sono messe in rilievo.

E poi ancora... di prestare più attenzione al problema in particolare se viene confidato da persone a noi vicine imparando ad ascoltare senza farsi troppe domande e donando loro il nostro tempo.

Sono emerse anche difficoltà nello "starci" sul tema e per alcuni nel rifiuto di aprire un cassetto che si pensava chiuso per sempre. Difficoltà superate con la forza e il coraggio di rimanere e, dopo il lavoro con la favola, a valutare la possibilità di approcciarsi in un modo diverso al tema per stare meglio.

Alla fine della prima giornata sia del 1° che del 2° weekend ognuno di noi ha portato a casa delle emozioni, delle consapevolezze e dei pensieri.

Io la consapevolezza di saper aspettare.

Mi spiego meglio: sul "fare" ho dato tempo ad una mia compagna di individuare quale avrebbe potuto essere il "suo fare". Mi sono resa conto che nonostante le mie parole lei continuava a dire "Bisognerebbe, si dovrebbe fare...". Quindi mi sono detta: "Non è ancora pronta, ci ritornerò domani". Non è stato necessario perché il giorno dopo "il suo fare" è emerso intuitivamente alla sua coscienza.

Mi sono trovata spesso a fare i conti con la mia fretta.

Ho avuto un momento in cui avevo desiderio di dare il mio feedback prima degli altri. Perché? Perché un po' come a teatro, volevo togliermi il peso dell'ansia. Grazie a Domenico ho imparato a "starci" e soprattutto a riconoscerla in me e negli altri. Infatti durante il 2° laboratorio quando è stata espressa da una partecipante la fretta di dare il suo feedback prima di tutti, io l'ho riconosciuta e quindi sono stata in grado di rimandargliela. Il risultato? Il gruppo ha riso e la persona in questione ha respirato e con calma ha esposto la sua restituzione emozionale.

La conduzione della seconda giornata è iniziata con un giro veloce di "Come state? Con che stato d'animo siete arrivati? Come pensate di approcciarvi a questa giornata?" Agitazione, insofferenza, curiosità, fiducia, speranza, interesse, le restituzioni emozionali dei partecipanti.

Sono poi passata alla presentazione della favola e al perché della scelta di Barbablù.

La favola come fenomeno culturale ed esperienziale che sorregge o ostacola la gestione del tema che si vuole approfondire; la favola come una scoperta di contenuti emozionali che ognuno di noi potrà poi decidere cosa farne; la favola come un insieme di fantasia e realtà senza confini.

Ho scelto Barbablù perché mi è sembrata una storia dei giorni nostri, dove i sentimenti, le emozioni e gli stati d'animo sono quegli stessi che vengono fuori quando ascoltiamo una storia reale di violenza sulle donne.

Dopo è stato il momento della lettura di Barbablù.

Ci siamo presi 10-15 minuti di tempo nei quali ho chiesto al gruppo di prestare attenzione alle loro emozioni.

“Cosa vi accade? A quali personaggi vi sentite più vicini, quali vi colpiscono di più a livello emozionale?”

Successivamente abbiamo condiviso come stavamo, attenendoci esclusivamente al racconto con i suoi personaggi, senza superarne i confini ed evitando di porci domande tipo: *“Ma se Barbablù si sentiva diverso per via della sua barba, perché non se l'è tagliata? Come mai non c'era la figura del papà?”* e così via.

Infine siamo passati al momento del “casting”; ognuno si è scelto un personaggio (compreso gli oggetti) da drammatizzare: la mamma, Barbablù, Giuditta, Anna, le amiche, i fratelli, la chiave, la finestra, la torre.

E poi ...il coro greco (Domenico – nel 1° weekend), la regista (io – nel 2° weekend), la scenografa (la figlia di una mia compagna che ci ha procurato il materiale tipo spade, corone, mantelli, monete d'oro), la fotografa (un'altra mia compagna che ha scattato foto ed ha girato alcuni video).

Il mandato per la rappresentazione:

recitare la favola già esistente calandosi nella parte, senza prendersi la licenza di cambiarla. Questo perché la favola rappresenta uno spaccato culturale che vogliamo sperimentare per quello che è, senza nostre rivisitazioni. Uno spaccato che sembra scritto ai giorni d'oggi.

La difficoltà ed il coraggio sta proprio nel rappresentare anche quelle parti che non ci piacciono, senza variarle, per imparare a riconoscerle e scegliere come gestirle.

La conclusione: i feedback emozionali e le considerazioni dei partecipanti.

- 1) La potenza della fiaba e la sua drammatizzazione hanno prodotto stimoli ed emozioni diverse, in particolare dopo che ognuno si è calato nella parte. Il mettere in scena i personaggi ed animarne le intenzioni ha amplificato i sentimenti e ha permesso di sostenere un cambiamento di emozioni (es. non più un “muro”, un rifiuto sul tema, ma un’apertura);
- 2) La fiaba ed in particolare la sua riproduzione ha rappresentato uno strumento efficace perché ci ha reso possibile l’attraversamento di tutte quelle emozioni, anche quelle più ostili, con uno stato d’animo più leggero;
- 3) Nessuno dei partecipanti, nemmeno i due protagonisti (carnefice e vittima) danno rilievo all’orrore delle uccisioni, al loro essere il fatto delittuoso di cui rendere conto; chi ha rappresentato Barbablù e Giuditta ha vissuto questa esperienza emozionale: *“Giuditta mi ha disubbidito, io mi sono sentito tradito e sono entrato in contatto con la frustrazione che si è tramutata in rabbia”, “Sono io che ho fatto arrabbiare Barbablù perché non ho fatto quello che mi ha ordinato. Io ho aperto la porta invece gli avevo promesso di non farlo”;*
- 4) Il desiderio di Barbablù di voler essere ucciso dai fratelli di Giuditta;
- 5) Il fratello di Giuditta: nel momento che ha capito che Barbablù avrebbe fatto male alle sue sorelle ha solo pensato di ucciderlo, accecato da una rabbia furiosa. *“Non ho mai pensato di portarlo in carcere affinché lui ricevesse un processo equo!”*.
Dov’è quel confine dentro il quale non riusciamo più a trattenere la nostra rabbia esplosiva?;
- 6) Giuditta non è più vista, dopo la rappresentazione, come una ragazza frivola, ma una giovane donna consapevole di quello che fa, coraggiosa e forte. Nonostante si senta in colpa mette in atto tutta la sua astuzia ed energia per difendersi da un uomo violento che la vuole uccidere;
- 7) Anna vista come una figura sostenente sin dall’inizio della storia, un personaggio che tutti vorrebbero avere al proprio fianco nei momenti no della vita;
- 8) Aver rappresentato questa favola ha permesso di vivere le emozioni di rifiuto in modo tale da mettere in campo la possibilità di starci, nonostante la pesantezza del tema e dei suoi correlati emotivi;
- 9) Consapevolezza che anche gli uomini vanno aiutati; lavorare su di loro e sulla loro rabbia facendogliela riconoscere come emozione;
- 10) Viviamo in una società che non tutela le donne maltrattate, non dimenticarsi mai che la donna è la vittima.

Avendo imparato a gestire la fretta, questo il mio feedback (ultimo fra tutti):
è stata un'esperienza gratificante.

Il risultato di questi laboratori ha confermato la mia intuizione sulla possibilità di utilizzare la favola, con la lettura e la rappresentazione, per trattare temi pesanti, puntando sul fatto che tale metodo possa aiutare a far avvicinare le persone al tema ed a "starci".

Parlare della violenza sulle donne utilizzando la favola, mi ha fatto nascere il desiderio di continuare in altri setting al fine di sviluppare l'interesse verso questa tematica.

In conclusione, i messaggi che ho ricevuto su WhatsApp di alcuni miei compagni alla fine dei weekend:

intenso, ironico, divertente, profondo, significativo, dolce, pieno di emozioni, notevole.

Grazie a tutti.

Capitolo quarto
LA FIABA NEL COUNSELING



La fiaba nel Counseling

Premessa

Nel capitolo precedente ho utilizzato la fiaba come “ammortizzatore” di un tema pesante e difficile come la violenza degli uomini sulle donne. Diciamo che alleggerire l’argomento è stato un modo per far avvicinar di più ed in modo più consapevole le persone ad un tema così crudo.

Chi ha partecipato ai lavori di questo mio progetto, ha manifestato un curioso interesse ed un chiaro coinvolgimento emotivo.

Più che paura e disagio, il campo è stato occupato da sentimenti quali la rabbia e il disgusto, il desiderio e il bisogno di “far qualcosa”; le persone hanno iniziato ad interessarsi in modo più consapevole e responsabile alle vicende sulla violenza. E questo è già buona cosa.

In base alla mia esperienza di scrittrice di fiabe ho visto come la favola possa anche essere uno strumento di sostegno, armonia e benessere per colui che la scrive. Da qui l’idea di provare a sperimentarla con un cliente.

“E’ nell’esperienza del raccontare che il presente si dilata e la nostra vita diviene storia. Quando anche si raccontano di liocorni o di ippogrifi, nell’esperienza del raccontare si racconta se stessi”. (Alessandro Bosi).

La fiaba applicata al Counseling può essere uno strumento utile che permette di raccontare e raccontarsi, esprimere emozioni, riflettere, elaborare eventi, significati, soluzioni, cambiamenti.

La fiaba è uno strumento conoscitivo ed emozionale, una fotografia precisa, completa e dettagliata dei nostri vissuti interiori. E’ un’immagine in movimento, che dichiara le forze in gioco e le relazioni disvelandone elementi non sempre facilmente riconoscibili.

La fiaba produce un magico bussare alla porta della psiche proprio perché è un prodotto immaginario fantastico che scaturisce da un mondo che è a cavallo tra coscienza e inconscio, un prodotto intermedio tra una comunicazione cosciente ed un sogno.

L’affabulare può aiutarci a costruire una narrazione di una parte della nostra vita che non ci piace, ci stimola ad esprimere le nostre emozioni, le nostre ansie e aspirazioni; ci aiuta a riconoscere fatiche, risorse, possibilità di trovare soluzioni alle difficoltà; ci aiuta ad attivare processi di cambiamento, a provare fiducia in noi stessi e nel futuro.

Per la psicanalista tedesca Verena Kast il lavoro con la fiaba aiuta la persona a divenire più consapevole delle emozioni che albergano dentro se stessa, contemporaneamente offre la possibilità di avvicinarsi meglio ad un conflitto, perché in essa sono inserite nuove prospettive.

La fiaba può essere uno strumento di problem solving a pressanti difficoltà:

“una lotta contro le gravi difficoltà della vita è inevitabile, è una parte intrinseca dell’esistenza umana; soltanto chi non si ritrae intimorito ma affronta risolutamente avversità inaspettate e spesso immeritate può superare tutti gli ostacoli e alla fine uscire vittorioso” (Bruno Bettelheim).

E noi identificandoci con l’eroe, sopportiamo come lui prove e tribolazioni per arrivare alla vittoria.

La fiaba è orientata verso il futuro e il successo non è la morale, ma piuttosto la fiducia di poter riuscire a superare le difficoltà.

Dice la Kast:” *Nello scrivere una fiaba, ed è questo l’aspetto che reputo più importante, ci affidiamo a un mondo in cui sono possibili trasformazioni fantastiche, in cui, lasciando libero corso alle nostre utopie, recuperiamo le nostre speranze e il nostro potenziale di cambiamento. Ciò sblocca la fissità dell’immagine di sé, insieme con quella del mondo e della propria situazione, e l’imbarazzo lascia il posto alla sensazione di essere in grado di creare qualcosa, di possedere gli strumenti per influire sulla realtà. In questo consiste l’effetto benefico di tale metodo.”*

Ogni evento ha senso all’interno di una storia. Partendo dalle storie si generano significati, non è l’uomo che va “curato” ma le immagini del suo ricordo perché il modo cui ci raccontiamo e immaginiamo la nostra storia, influenzerà la nostra vita. (James Hillman)

La ri-narrazione della propria vita, alla luce delle componenti che l’anima rivela attraverso l’immaginario, modifica l’influenza patogenetica del passato.

Il soggetto narrante diventa il personaggio della sua fiaba, il protagonista che definisce i confini, gli sfondi della sua storia.

Inventando una fiaba diamo volto (e voce) ai processi interiori profondi, che nella vita di tutti i giorni restano celati nella nostra coscienza, eppure una parte di noi sa...

A livello immaginario si possono provare e riprovare infiniti percorsi, alla ricerca della migliore modalità, senza correre i rischi e subire i possibili danni di un vissuto reale.

Sul piano dell’immaginazione in cui si muove la fiaba è teoricamente impossibile non riuscire a trovare una soluzione ai problemi per quanto siano gravi le difficoltà del protagonista. Ci sono infinità di aiutanti che possono venire a soccorrerlo: fate, maghi,

bacchette, pozioni magiche... un esercito di alleati che non rappresentano degli aiuti esterni, ma indicano invece l'attivarsi di forze interiori che non si pensava neanche di avere e che ora vengono risvegliate.

La fiaba è come un ciclo di vita: finito uno ne comincia un altro. “*Vissero felici e contenti...*” è il lieto fine di un piccolo ciclo vitale, ma poi “*Dopo un po' che stavano vivendo felici e contenti, successe che...*” e un'altra fiaba comincia con tutte le sue peripezie e le sue avventure.

La vita ci presenta continuamente dei problemi da risolvere, ci pone dinanzi a degli ostacoli da superare. La vita è simbolicamente come una fiaba continua o meglio mille fiabe che iniziano e si concludono.

L'origine della fiaba si perde nella notte dei tempi.

Prima dell'introduzione della scrittura, l'intero patrimonio culturale di un popolo si tramandava oralmente.

I vecchi del villaggio “raccontavano” ai giovani le loro esperienze e quelle dei loro padri e dei loro nonni.

Questi racconti integravano vissuti reali ed immaginari, di natura mitologica, leggendaria e fiabesca.

Testimoniavano la cultura di quel tempo e di quel popolo.

Testimoniandola la tramandavano.

Era fiaba per tutti dunque, fiaba per adulti, per anziani, per bambini: insomma fiaba per l'intero popolo. Le trascrizioni ci riportano parte di questo enorme patrimonio di miti, leggende ed elaborati in tutte le parti del mondo. Gli scritti sono stati quindi raccolti, pensati, ritrovati nel corso dei secoli, tradotti e ritradotti, rielaborati nel passaggio tra lingue e culture diverse. Hanno subito influenze ma esiste in loro un'universalità dei temi principali ricorrenti.

L'universalità dei simboli ricorrenti nei sogni dei suoi pazienti, nonché nei miti e nei riti dell'umanità intera, è alla base della teoria degli “archetipi” e dell’“inconscio collettivo” di Carl Gustav Jung.

Maia Louise von Franz apre il suo libro “Le fiabe interpretate”, scrivendo “*le fiabe sono le espressioni più pure e semplici dei processi psichici dell'inconscio collettivo...*”. Il linguaggio della fiaba sembra il linguaggio internazionale di tutta l'umanità, di tutte le età, di tutte le razze e le civiltà. La fiaba di Cenerentola, per esempio, con il suo tema della

scarpina perduta, che permette di ritrovare l'amato, secondo Bruno Bettelheim, compare per la prima volta in forma scritta in Cina, durante il nono secolo a.C.

Ma cosa sono per me le fiabe?

Un sacco di "roba" importante:

- sono medicine naturali che fanno stare bene;
- sono generatrici di gioia, speranze, tristezza, eccitamento, dubbi, amore;
- sono l'ingrediente principale di una ricetta che dà gusto alla vita;
- sono vitamine dell'anima;
- sono finestre aperte.

Nel mio vissuto ho utilizzato la fiaba per raccontare e raccontarmi.

Le fiabe hanno rappresentato per me un modo di unire realtà e fantasia, un modo per arrivare a riconoscere le mie difficoltà e per attivare necessari processi di accettazione e/o di cambiamento.

Le fiabe per me sono state una valvola di scarico, che spesso mi aiutava a "staccare la spina" dalla realtà ed entrare in un mondo fantastico.

Scrivere fiabe ha generato in me allegria, mi ha permesso di sfogare la rabbia, di esprimere gioia, gratitudine, riconoscimento, felicità, commozione, speranza.

La fiaba che riporto qui di seguito è legata alla malattia e guarigione di mio figlio e fa parte delle 30 scritte e raccolte in un libro pubblicato un anno fa (La scatola magica delle favole – Danimare, cioè io)

Babu, l'angelo che voleva far carriera.

C'era una volta un angelo bellissimo che desiderava far carriera.

Voleva diventare Arcangelo.

Babu, questo era il suo nome, aveva riccioli biondi oro, occhi azzurro cielo e una pelle bianca come il latte. E le ali? Niente di tutto questo.

Babu era una sfera di pura luce: diffondeva una luminosità così sfolgorante che tutti gli angeli, al suo passaggio, dovevano indossare un paio di occhiali da sole per proteggersi dal forte bagliore.

Per guadagnarsi la promozione fu inviato sulla Terra perché Ico, un bambino di 4 anni, era in pericolo.

Babù preparò così le valigie e con la sua "cloud-car" arrivò a destinazione e divenne subito suo amico.

Ico amava sognare, volare con la fantasia, dormire nel lettone, giocare con le macchinine, con i peluche, farsi cullare dagli angeli...

Una brutta mattina Ico, mente era in vacanza con i suoi genitori, svenne. Da quel giorno iniziarono i guai. La corsa in Ospedale, la schiera di medici e di infermieri, gli esami del sangue, la TAC.

Il responso: epilessia, una brutta malattia.

La speranza: forse con l'adolescenza e con i farmaci adatti, Ico sarebbe guarito.

Passarono gli anni e Ico e Babu furono tutt'uno. Vissero in simbiosi. Pillole di semplicità, amore, tenerezza, sorrisi fu la cura che ogni giorno utilizzò Babu. Medicine adeguate fecero il resto.

Poi, un bel giorno, quella malattia scomparve, si dissolse come una nuvola di fumo che si disperde nel cielo.

Dopo tanti anni finalmente nella vita di Ico ritornò il sereno, la gioia, la felicità.

Babu aveva finito il suo lavoro. Ora poteva ritornare in cielo. Fece carriera: divenne Arcangelo. Continuò a fare l'Arcangelo custode dei bambini che soffrono, a far ritornare il sereno nella vita di tutti coloro che avevano bisogno.

Oggi Ico è un meraviglioso ragazzo di 18 anni. Sensibile, dolce, affettuoso.

Studia, esce, si diverte e da grande vuol fare l'informatico.

Cosa si ricorda di Babu? Un'affettuosa presenza, una piacevole e calda luce che lo ha avvolto per un periodo triste della sua vita.

Cosa ho provato a scrivere questa fiaba? Dolore, ansia, speranza, fiducia, liberazione di un grosso peso, allegria (Babu che sale sulla "cloud-car" mi fa sorridere ancora oggi).

Come mi muovo invece sperimentando la fiaba con un cliente?

Intanto quando un cliente viene da me perché ha una difficoltà probabilmente ha già cercato di risolverlo con le normali modalità di ragionamento e non ci è riuscito.

Spesso non troviamo le soluzioni proprio perché gli schemi di pensiero ed emozionali che abbiamo utilizzato non sono adeguati.

L'inventare una fiaba ci permette di "uscir fuori" dalla griglia dei nostri schemi abituali di pensiero e/o emozioni e di trasporre il tutto su un piano completamente diverso, dove di sicuro la soluzione si trova, e questo attiva forme di pensiero e associazioni mentali nuove.

Se invece dopo aver inventato la nostra fiaba ci mettiamo a ricollegarla ai nostri problemi reali, è facile che cogliamo qualche somiglianza ma anche che concludiamo che “senza bacchette magiche” o “pozioni magiche” nella realtà il problema non si risolve e così torniamo al punto di partenza.

La via invece è quella di inventare la nostra fiaba e poi stare con lei, mantenendoci vigili nei giorni successivi a cogliere i segnali, gli spazi di intuizione e le emozioni che scaturiscono spontaneamente.

L'immaginazione ci fa sperimentare esperienze diverse e riprovarne ancora altre, il rischio di commettere qualcosa di cui poi pentirci.

Quali indicazioni do al cliente?

Veramente poche:

- inventarsi una fiaba e basta. Lasciarsi andare e farsi travolgere dalla fantasia e dalle emozioni;
- regalarsi un momento di relax in uno spazio tutto proprio dove poter scrivere tranquilli;
- cercare di lasciarsi andare liberamente a pensieri ed emozioni e scrivere senza preoccuparsi della forma scritta;
- utilizzare la struttura classica della fiaba: inizio – difficoltà/crisi – soluzione – fine;
- possibilità di utilizzare alcuni oggetti e/o personaggi che possono aiutare il protagonista nella fiaba;
- non suggerisco mai le soluzioni o eventuali sviluppi al racconto per due motivi: non sono presente quando il cliente scrive e non offro suggerimenti legati alla soluzione perché lo ritengo inadatto in quanto verrebbero fuori le mie emozioni e non quelle del cliente;
- pre-allerto il cliente della possibilità di arresto della fiaba. Se si interrompe in un momento drammatico gli consiglio di far intervenire aiutanti magici che possano toglierlo da questa impasse;
- non cercare di interpretare il significato della fiaba scritta, solo inventarla e basta.

Esempio di utilizzo della fiaba in una seduta di Counseling –

luglio 2017

P. viene da me con una gran voglia di cambiamento, ma anche con una gran paura perché il cambiamento lo spaventa. Da quasi un anno è seguito da uno psicoterapeuta,

però quando un'amica comune gli parla di questa possibilità della fiaba nel Counseling gli viene la voglia di sperimentarsi. Decide quindi di incontrarmi per mettersi in gioco.

Ci vediamo 10 volte: lui vuole raccontarmi la sua vita. Dice che ne sente il bisogno. Ha un peso grosso come un macigno che si porta tutti i giorni sulla schiena (peraltro curva).

P. ha difficoltà ad esprimere emozioni e ad entrare in contatto con esse. Un esempio? Non riesce a dire a suo figlio che è tanto orgoglioso di lui. Non riesce ad abbracciare sua figlia e nessuno in generale... *"intanto c'è tempo"* – mi dice.

Ed io: *"Ci sarà sicuramente tempo per farlo, ma non provi dispiacere per tutti quegli abbracci che non hai scambiato? E non senti il rischio di perderti definitivamente qualcosa di buono, ogni volta che rimandi la possibilità di fare qualcosa che è buona per te?! Certo, se non fai, non corri il rischio di sbagliare"*.

Sono anni che non si dedica più alle cose che gli piacciono perché... perché non lo sa: continua a desiderarle e continua a non farle. Un esempio: gli piacerebbe comprarsi una super-macchina fotografica. Lo dice da tanto e nel frattempo è passato più di un anno.

In generale mi dice che è più rassegnato che sofferente a questo suo modo di "non agire" : se la conta e va avanti... se così si può dire.

Non si permette di vivere, come se non ne avesse il diritto, e permette a tutti di farlo per lui. Sta offendendo la sua vita: vive un'esistenza piena di sofferenza, "sguazza" nella tristezza (i suoi occhi sono sempre tristi, anche quando ride), ma rimane immobile (*"Immobilità rassicurante"* – la definisce P.).

P. mi racconta di una vita passata nel silenzio, nell'obbedienza, nell'eseguire i doveri come un bravo figlio, marito, padre, lavoratore, nel nuotare nei sensi di colpa e nella vergogna.

Quale mezzo ha utilizzato per prendere un po' di fiato da una vita coniugale piena di obblighi e doveri ? (*"naturalmente non è sempre stato così"* – precisa, perché lui ha sempre bisogno di precisare e giustificare gli altri).

Il tradimento.

Vite parallele alla vita reale per sopravvivere.

Una vita di tradimenti solo perché non è mai riuscito a comunicare ciò che non gli piaceva e a dare voce ai suoi bisogni.

P. mi dice che si è "buttato" sul sesso, a volte quasi compulsivo, ma che avrebbe potuto "consolarsi" con il bere, la droga...

Le sue storie a volte importanti, a volte no. Necessarie però per evadere da una vita soffocante e senza libertà.

Controllato dalla moglie, da sempre, al punto che il suo psicoterapeuta gli ha fatto la similitudine di lui come un cagnolino al suo guinzaglio.

Vive con una donna che si arrabbia se parla al telefono con qualcun altro (in particolare donne), che gli impedisce che si veda con i suoi amici, che lo sminuisce e lo umilia di fronte agli amici e ai figli, che vuole sapere sempre dove va, che lo minaccia di parlare con i figli dei suoi tradimenti, che gli permette di fare solo quello che lei decide per loro e per lui, compreso la scelta degli amici o quella dei regali ai figli dove P. non è menzionato quando il dono viene dato (...*ti ho regalato dei...ho pensato di ...*).

Cosa avviene quando viene “scoperto”?

Lui ritorna sempre a casa con le “orecchie basse” perché lui è il cattivo.

Mai pensato di poter incontrare la donna giusta; mai valutata la possibilità che, se ha tradito così tante volte, forse è solo perché non sta più bene in quella relazione, che magari le “colpe” di un matrimonio alla deriva sono da cercarsi in ambedue i coniugi o solo semplicemente, senza troppi giri di parole, che è un matrimonio che non è andato bene. Punto e basta (forse qui ci vuole).

Per un periodo fa il “bravo bambino”, permette di essere umiliato, offeso...e poi quando non ne può più... pronti via per un'altra relazione.

Mi dice che è talmente abituato a sentirsi chiamare “stronzo” che crede di esserlo davvero. Da carnefice perché ha tradito, diventa vittima, un ruolo che per lunghi periodi di tempo accetta come una punizione perché “è giusto così”.

Eppure tante sono state le situazioni che non gli sono piaciute e che l'hanno ferito! Lui ha sempre giustificato/perdonato tutti, tranne se stesso. Lui è il cattivo della favola della sua vita. Punto e basta. (una frase che P. mi ripete spesso: *non posso farci niente, le cose sono andate in questo modo, sono così...punto e basta*).

Non ha mai urlato perché arrabbiato.

Le poche volte che l'ha fatto, mi dice che ha spaccato piatti (come faceva sua mamma) o telefonini.

Non prova rabbia e rancore per ciò che ha ricevuto, perché pensa di meritarselo, ne prende atto.

Nessuno della sua famiglia gli dà riconoscimento e quando proviene da qualcun altro lui si stupisce e crede che sia esagerato.

Mi dice che neanche lui stesso sa riconoscere i suoi pregi, solo i suoi difetti.

Ha difficoltà a mettere a fuoco le sue qualità.

Dimostra una certa forza, invece, nel sopportare le cose negative che gli sono successe, ma forse questa è una debolezza, dice P.

Di difetti se ne vede tanti. Primi fra tutti l'insicurezza e l'incapacità di ragionare in modo autonomo. La sua testa si chiede subito: *"Cosa penserà mia moglie, mia mamma, i miei figli, gli amici..."* *"Quali saranno le conseguenze? Cosa succederà? E' meglio lasciare tutto come sta e continuare nella rassicurante immobilità?"*

Riconosce un'immobilità relativa, risultante dei suoi conflitti interiori, quasi non fosse una persona unica, ma eternamente sdoppiata e costretta costantemente a confrontarsi con una seconda entità che la pensa esattamente al contrario.

Mi racconta che è molto faticoso vivere in questo modo (*"ho paura della morte, cioè...della vita"* questa frase l'ho voluta scrivere proprio come l'ha detta lui) e questa modalità lui la identifica come uno dei suoi punti di forza: il sopportare la situazione, anche se, probabilmente, sarebbe un vero atto di forza se una delle due "persone" sopprimesse l'altra.

Gli chiedo se è stato un bravo papà e lui mi risponde che non lo sa.

Prova inadeguatezza nel ruolo di padre soprattutto nei confronti del figlio, perché ne teme il giudizio (la moglie lo sminuisce di fronte al figlio. Alcuni esempi: quando il ragazzo si è lasciato con la fidanzata lei gli ha detto *"Tutto tuo padre"*; se P. deve uscire la sera per un corso di aggiornamento lei dice al telefono: *"papà esce per lavoro...se poi è vero"*). P. racconta che sta male a sentire quelle parole ma il massimo che fa è dire alla moglie (senza troppa rabbia, prevale la rassegnazione): *"Potevi evitare di dire quelle cose a nostro figlio"*.

Oggi i suoi figli sono grandi e vivono fuori casa, il rapporto con loro passa quasi sempre attraverso la moglie, ad esempio: non telefona quasi mai ai ragazzi, le notizie su di loro le ha attraverso lei.

Mi dice che per un lungo periodo ha sofferto di depressione e che anche oggi ha periodi in cui cade in quello stato. Nessuno che se ne accorge, nessuno che gli chieda come si sente: silenzio e indifferenza assoluta. E P., anche in questo caso, giustifica gli altri, soprattutto la moglie: *"Forse non se n'è accorta perché anche lei stava male"*.

Mi parla di una mamma da cui ancora adesso è dipendente. Anche con lei si muove come un "bravo bambino". La va a trovare quando non sta bene, ogni domenica, alle feste.

Mi racconta di una mamma che l'ha sempre sgridato. Eppure lui pensa di essere stato un bravo bambino. Se a scuola prendeva 9 lo sgridava perché doveva prendere 10.

Se non passava un esame lo assillava con domande “ *Ma quando lo ridai? Ti conviene tentare, altrimenti perdi del tempo. Ma quale tempo? direi oggi!* Sembrava che tutto dovesse decidersi nell'arco di quegli anni, quando sarebbe bastato stare sereni e studiare senza pressioni dall'esterno (vogliamo metterci anche: “... *quando ci sposiamo? fra vent'anni?!).*”).

Da bambino qualche volta la mamma lo picchiava, non sculaccioni, ma sberle forti che lasciavano i segni. Gli diceva: “ *Se qualcuno ti chiede come mai hai questi lividi, rispondi che sei caduto*”. Lo obbligava ad andare a comprare la carne dal macellaio e P. passava davanti a dei giardini con bambini che giocavano e che lo prendevano in giro, ma lui andava comunque quasi ogni giorno perché la mamma glielo ordinava. Alla mia domanda: “ *Perché non hai mai pensato di cambiare strada, perché non hai detto che non ne avevi voglia?*” Lui mi risponde: “ *Non lo so*”:

Insomma una mamma autoritaria e, come dice P., una donna frustrata e con grossi problemi di salute (per piccole cose che capitavano, lei era capace di urlare e spaccare tutti i piatti che erano a tavola).

Mi parla di quando si sentiva invisibile.

Mi fa un esempio: quando da piccolo andava con i suoi genitori a trovare i nonni alla fine della giornata, mentre tutti uscivano P., rimaneva dietro ai nonni per vedere se i suoi genitori si accorgevano che lui non era con loro.

La sua invisibilità, mi dice P., è stata superata da adulto solo quando si è accorto che le donne lo guardavano con interesse. Da qui l'inizio di una vita coniugale piena di tradimenti.

Riporto qui di seguito quanto lui un giorno, non potendo incontrarci perché impegnato in un seminario, mi ha scritto di sua mamma:

“Mi sono sempre detto di essere stato amato, ma qualche momento buio, avvertito allora, ogni tanto esce e mi ferisce ancora. Essere punito quando non ce n'era motivo, quando sarebbe stato sufficiente parlare, mentre a quei tempi le parole potevano lasciare dei segni importanti. Sentirsi ignorato in certi momenti, aspettare sempre con ansia, un'ansia eccessiva, il riscontro, l'approvazione o la bocciatura di qualcuno (mia madre) da cui poi sarebbe dipeso il mio sentirmi a posto. La figura della mamma che decide cosa devi fare, se sei bravo, meritevole, se fai la cosa giusta. L'incapacità pressoché totale di giudicare me stesso, che provo ancora oggi, dopo tanto tempo e tanta vita vissuta: la necessità di sapere che qualcuno approva ciò che faccio e ciò che penso, il non sapere andare avanti in modo autonomo”.

E poi ancora questa parte perché in queste 10 righe utilizza per ben 4 volte il termine “giudizio”:

“La perdita di mio padre è stata importante anche perché c'era ancora tempo per instaurare un rapporto basato sullo scambio di opinioni, ma forse eravamo già avanti: l'unica "colpa" che gli attribuisco è quella di non essere intervenuto prima nel modificare un rapporto madre figlio basato sulla disciplina, sul giudizio continuo, pesante, spesso ingiustificato, talmente importante da essere presente ancora adesso, tanto da condizionarmi nelle scelte durante l'arco della mia vita, nel bene e nel male. Una necessità, quella di essere approvato, cioè giudicato che mi sono portato dietro sempre, impedendomi di ragionare serenamente e vivere in modo meno difficile. E forse, a pensarci bene, mi è sempre mancato il giudizio di mio padre; non c'è stato il tempo sufficiente e questo giudizio non ci sarà mai, posso solo immaginarlo, ma è poco e mi sarebbe servito”.

I nostri primi 10 incontri sono passati in questo modo: lui che ogni volta mi diceva qualcosa in più di sé per stare meglio, per “alleggerirsi” come P. diceva, ed io che davo i miei feedback emozionali: compassione, tristezza, dispiacere, rabbia, voglia di offrirgli un salvagente, rammarico, tenerezza. Spesso i suoi racconti non mi hanno fatto respirare. Andavo in apnea e quando ne avevo la consapevolezza lo fermavo.

Nei nostri incontri ho voluto dare a P. il mio aiuto, che è servito a fargli trovare un po' di fiducia sulle sue possibilità di cambiamento, non certo a farglielo maturare; per questo ci vorrà più tempo e, forse, un lavoro più profondo, magari di tipo psicoterapeutico, perché con P. ci vuole tempo, pazienza e perseveranza.

A P. sono riuscita a dare un ascolto empatico non giudicante. E questo non è poco! Glielo rimando e lui mi risponde: *“Ascoltarmi senza giudicarmi mi ha permesso di “svuotare” il sacco doloroso della mia vita. Ogni volta sono uscito alleggerito. Ora la mia paura è quella di rimanere lì fermo, senza agire come sempre”.*

La sua debolezza e fragilità mi ha spiazzata: com'è possibile arrivare a farsi così tanto male? Ho provato dispiacere nell'ascoltare il suo vissuto. Meno male che un'amica di P. gli ha teso una mano e l'ha indirizzato verso uno psicoterapeuta. *“La prima volta che ho chiesto aiuto l'ho fatto rivolgendomi al mio psicoterapeuta, peraltro consigliato vivamente da un'amica. Ora che ho fatto questa scelta sono più sereno. Ogni volta che l'incontro ne esco più forte”.*

Difficile far emergere un po' di luce da quelle tenebre. Però in lui a volte ho riconosciuto barlumi di speranza verso un futuro migliore e la voglia di provare ad arrivare ad un cambiamento di vita. Gli "rimando" anche questo: *" Mi fa piacere che tu abbia deciso di venire anche da me. La tua scelta è stata coraggiosa, un atto di forza e di speranza. Non penso proprio che tu sia un inetto, questo tuo agire mi fa vedere un P. audace, capace di scegliere anche da solo. Come ti fa sentire questo? Ti riconosci in un uomo di valore? Se non riesci subito a entrare in contatto con ciò che ti ho detto, prova a "starci" e vedi cosa succede"*.

Ma P. mi risponde subito: *"Orgoglioso? Sì, credo di provare orgoglio verso me stesso"*.

Alla fine di questi incontri che potrei intitolare "Mi presento" gli illustro il mio progetto di farlo lavorare con la fiaba. Dapprima P. mi dice che questa esperienza gli procura ansia e paura. Agitazione perché è abituato a far sempre bene e teme che scrivere non sia, come dice lui, "nelle sue corde". Lo rassicuro dicendogli che lavorare sulla costruzione di una fiaba non vuol dire metterlo alla prova, ma fargli vivere un'esperienza dalla quale imparare qualcosa di buono e grazie alla quale potrà star meglio.

A lui due "dritte": *"Stacca il telefono, stai in un posto tranquillo e da solo, ascolta il tuo respiro, spegni la testa e accendi il tuo cuore. Non pensare se scrivi bene o male, non è una performance da valutare. E' un esperimento che spero con tutto il cuore che ti aiuti a star un po' meglio, a sentirti un po' più leggero e fiducioso in te stesso"*.

Il mio lavoro di counselor con lui finisce qui. La mia cultura professionale mi fa mettere dei confini nel mio lavoro: credo che P. debba essere seguito dal suo psicoterapeuta perché le sue difficoltà sfociano in un malessere rispetto al quale altri professionisti hanno competenze ad hoc; lo invito quindi a continuare a lavorare col suo psicoterapeuta; se vorrà, potremo incontrarci alla bisogna, quando vorrà qualcuno disponibile ad ascoltarlo, empaticamente.

Potremo incontrarci (questo gli ho proposto) se sentirà il bisogno di scrivere una favola della sua vita, su quello che vive nel "qui e ora" della sua esistenza.

Sarà una nuova esperienza; lo aiuterà a smorzare e alleggerire un po' i toni cupi della sua vita, a soffiare via le nubi nere, a stare meglio.

Il percorso di Counseling qui descritto è servito, a me e al mio cliente, per far emergere ed inquadrare le sue difficoltà emotive e relazionali, di affermazione/riconoscimento di sé.

Da tale quadro problematico ho preso spunto per proporre a P. il lavoro con la fiaba, confidando che questo gli sarebbe servito a cambiare il suo stato emotivo, sviluppando sentimenti di fiducia in se stesso e nelle sue possibilità di miglioramento personale.

Così è stato.

Ed ecco ora la fiaba di P.

Maggiorino

Non c'era proprio motivo che si dovesse chiamare Maggiorino: era un bambino di sei anni, piccolino di statura ed oltretutto aveva due fratelli più grandi, quindi il suo nome sembrava inadatto a lui, che francamente non si era mai posto il problema. Qualche anno più tardi gli avrebbero spiegato che semplicemente quello era il nome del suo bisnonno, il maggiore di nove fratelli. Ma allora perché i suoi genitori non avevano chiamato così suo fratello Giovanni oppure il secondo Edoardo? Non se ne erano ricordati? Avevano tenuto conto quel nome di riserva? Insomma un motivo sensato non c'era; in ogni caso lui non aveva mai dato peso alla stranezza del suo nome. Sì, a volte gli altri bambini lo chiamavano "maggiorino" tutto matto, Herbie, ma lui non se la prendeva; era un bambino simpatico e amato da tutti. Per i suoi sei anni aveva ricevuto in dono dai nonni un cellulare, contro il parere dei genitori, uno di quelli di ultima generazione, uno smartphone. Ci si poteva fare di tutto: messaggi, internet, fotografie, ascoltare musica. Lui lo trattava con cura e non lo portava mai a scuola. Solo una volta si fece convincere dai compagni a portarselo dietro, per poterlo mostrare e per dimostrare di possederlo per davvero. Nell'intervallo lo tirò fuori dallo zainetto, mentre intorno a lui si formava un crocchio di bambini che con ammirazione e gli occhi sgranati contemplavano il nuovissimo modello, che nessuno di loro possedeva, quello col marchio della mela. L'importanza di Maggiorino di colpo stava crescendo, solo grazie ad un oggetto che loro non avevano. Lui dal canto suo non si era mai sentito così importante, sembrava che tutti lo guardassero diversamente, anche quelle due o tre bambine che lo canzonavano sempre per la sua bassa statura. Al termine della mattinata, Maggio (così lo aveva chiamato un compagno, per la prima volta, quasi fosse un passaggio ad un grado più alto); stava uscendo da scuola soddisfatto, quando fu circondato da un gruppo di bambini più grandi, già famosi per atti di bullismo. Avevano saputo dell'i-phone e adesso lo volevano. Lui cercò di affrettare il passo ma loro gli strapparono lo zainetto e si presero il telefonino, minacciando che se avesse detto qualcosa ai suoi genitori se ne sarebbe pentito. Tornò a casa piangendo, ma deciso a non

dire niente: ma come avrebbe fatto? E ai nonni che avevano fatto quel bel regalo? Cosa poteva inventarsi? A casa fu di poche parole, cercando di mascherare quello che sentiva dentro, poi prese la bicicletta e andò a farsi un giro, riflettendo sul da farsi.

“Rino (così lo chiamava la mamma) non allontanarti e stai sulla pista ciclabile”.

Pedalò con rabbia, arrivando fino all’argine del grande fiume, che era molto vicino alla sua città; se avesse potuto avrebbe continuato a pedalare, senza fermarsi e senza pensare a niente. Improvvisamente notò sul manubrio una levetta blu, che non aveva mai visto; non era quella del cambio e neanche del campanello. Strano, aveva quella bici da almeno due anni e non si era accorto di quell’aggeggio. Per curiosità, sempre pedalando, spostò in avanti la leva e si sentì subito una sensazione di leggerezza, mai sentita prima.

Di colpo la preoccupazione del furto del cellulare sembrava scomparire. Pedalò con più foga e il senso di leggerezza divenne enorme, non sentiva più la strada sotto di sé: si era alzato, stava volando. Stava volando o sognando? Aveva visto una scena simile una volta, ma era un film, non era reale. Non si pose il problema e in pochi minuti stava sorvolando il delta del fiume, una zona che conosceva bene, ma che non aveva mai visto dall’alto. Era tutto molto più bello visto da lì: paesi, chiesette, campi, tutto molto diverso da ciò che era abituato a vedere quando andava in giro in bici o in auto con papà. E c’era tanto silenzio, un silenzio che non aveva mai sentito. Nel giro di pochi minuti apparve sotto di lui un posto strano, una specie di città fatta di tante isolette: la riconobbe subito, c’era stato con i suoi, era la città più bella del mondo, ed era lì a due passi da casa sua, ancora più bella e stranamente silenziosa.

Da bambino ubbidiente girò indietro per riavvicinarsi a casa e nell’arco di dieci minuti stava atterrando sulla pista ciclabile che seguiva l’argine del fiume. In quel momento non c’erano altre persone, quindi nessuno vide quel strano bambino che scendeva dal cielo. Forse gli sarebbe piaciuto essere notato, poteva diventare “il maggiolino volante” oppure “Maggio Jet”. Avrebbe potuto vantarsi con gli altri e mostrare a tutti la sua bici (a proposito, ma in quale accidente di negozio era stata comprata?).

Ricominciò a pedalare verso casa per l’ora della merenda, deciso a raccontare tutto, ma quando appoggiò la bici al cancello del giardino, si accorse che la levetta blu non c’era. Impossibile che fosse sparita: d’altra parte non era allo stesso modo impossibile che fosse comparsa all’improvviso, senza essere notata per due anni?

Riprese la bici e corse subito fino ad un negozio dove si vendevano e riparavano biciclette, anche quelle da corsa; ci andava sempre suo padre, per cui Rino conosceva il proprietario.

Chiese spiegazioni di una leva blu che gli sembrava ci fosse sul manubrio e che ora non trovava, senza raccontare tutto il resto della storia. Il signore del negozio gli disse che su quella bici c'era davvero tutto l'occorrente e non avrebbe potuto immaginare un qualche cosa in più.

“Stai tranquillo Rino, c'è proprio tutto. Adesso però che ci penso, anch'io da bambino ho avuto una bici come la tua e forse aveva anche lei una levetta strana sul manubrio, potrei sbagliarmi, comunque non ricordo a cosa potesse servire”.

Maggiorino saltò in sella alla bici e tornò a casa, sollevato, questa volta in un altro modo; la merenda aspettava.

Quando ci rivediamo (è passato un mese dall'ultima volta) mi dice che sta ridiscutendo la sua vita. Il rigore, il senso del dovere sta provando ad allentarlo. Sta modificando il suo stile meccanico di vita quotidiano e il suo modo di rapportarsi agli altri. Piccoli gradini che a lui sembrano montagne da scalare. Sente il bisogno di una relazione stabile, affettiva e coinvolgente che lo possa “sradicare” da quella che lo ha avvelenato.

Sente il desiderio di esprimere le proprie emozioni belle e brutte, senza doversi vergognare. Mi dice che il suo percorso con lo psicoterapeuta lo aiuta a prendere atto delle cose che gli sono successe e muoversi di conseguenza.

Ma ora la favola. Io l'ho letta precedentemente perché P. me l'ha inviata un paio di giorni prima del nostro incontro. Che cosa ho provato nel leggerla? Un'emozione incredibile! Sorpresa e soddisfazione innanzitutto. Non immaginavo che venisse fuori così tanta roba. Quanto la fantasia ha sconfinato nella realtà?

L'invisibilità, il desiderio di libertà, il bullismo, la voglia di scappare quando c'è un problema, il mancato riconoscimento di se stesso ...e poi ancora il “senso del dovere” che emerge e quindi l'obbligo di tornare...

Glielo dico e aggiungo: *“Possiamo dire che questa è la favola del tuo passato?”* e lui *“Penso di sì, chissà magari un giorno ti scrivo un'altra favola!”*.

P. mi racconta che ha seguito le mie indicazioni ed in modo fluido la fiaba di Maggiorino ha riempito il suo foglio bianco. Si è lasciato andare, senza pensare a cosa sarebbe venuto fuori e alla fine si è sentito orgoglioso di se stesso. Alla fine si sentiva bene. Mi dice che scriverla gli ha procurato fierezza, orgoglio, leggerezza, spensieratezza ed io aggiungo

che per uno che non identifica i suoi pregi e non riconosce le emozioni questa è proprio una buona cosa.

La mia speranza? Tanto più P. lavorerà con il suo psicoterapeuta, tanto più identificherà e darà valore ai suoi problemi esistenziali ed arriverà a compiere un cambiamento responsabile ed autentico (e magari mi invierà una nuova favola...questa volta la sua favola del “qui e ora”).

Noi come essere umani siamo strutturati a superare le difficoltà, a non stare nella sofferenza, e P. con i suoi tempi arriverà a trovare la strada “dello star bene”.

” Il vostro tempo è limitato, perciò non sprecatelo vivendo la vita di qualcun altro. Non rimanete intrappolati nei dogmi, che vi porteranno a vivere secondo il pensiero di altre persone. Non lasciate che il rumore delle opinioni altrui zittisca la vostra voce interiore. E, ancora più importante, abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione: loro vi guideranno in qualche modo nel conoscere cosa veramente vorrete diventare. Tutto il resto è secondario”. (Steve Jobs).

Capitolo quinto

**LE MIE ESPERIENZE COME COUNSELOR
TIROCINANTE PRESSO ASSOCIAZIONI BENEFICHE**



Le mie esperienze come counselor tirocinante presso associazioni benefiche

Nel corso dei tre anni di scuola, ho voluto sperimentare, oltre alle sessioni individuali già descritte precedentemente nei capitoli scorsi, anche il fare Counseling in associazioni benefiche quali la Parrocchia “Natività di Maria Vergine” e l’ASAI (associazione che si occupa d’integrazione culturale).

Sportello di ascolto presso la Parrocchia “Natività di Maria Vergine”

Ho iniziato questa esperienza come counsellor tirocinante nell’ottobre del 2017.

Lo sportello di ascolto della Parrocchia è uno spazio dedicato a tutte le persone in difficoltà e bisognose di tutto: di trovare un lavoro, di sfogarsi, di essere ascoltate, di essere aiutate. Il target di clientela è vario: uomini, donne, di età compresa dai 25 ai 70 anni, perlopiù straniera. Gente povera e disperata che entra in quella stanza con la speranza che io, con “una bacchetta magica”, possa risolvere loro ogni difficoltà. Entrare in quel mondo di sofferenza allo stato puro mi ha fortificato. Del resto ero già preparata al fatto che non sarebbe stata una passeggiata: quando avevo illustrato a Domenico questo mio percorso di tirocinio, una delle cose che lui mi aveva detto è stata “*Buona fortuna!*”.

Non è stato facile, è stato faticoso, spesso mi sono sentita impotente, ma quando guardavo le persone che venivano allo sportello e vedevo che i loro occhi mi esprimevano comunque gratitudine e riconoscenza, tutta la fatica svaniva. Mi è capitato spesso di chiedermi: “*Ma cosa ho fatto di così importante per loro tanto che mi ringraziano e mi sorridono?*” Non so, forse li ho solo ascoltati.

Sono entrata in contatto con loro “in punta di piedi” cercando di instaurare un rapporto empatico, dando loro valore e facendoli sentire riconosciuti e compresi.

Sono persone che non hanno bisogno di molte parole; a volte è bastato annuire con la testa, far capire che ero vicina al loro dolore e alle loro preoccupazioni. Quando spiegavo chi fosse un counsellor alcuni mi dicevano: “... A sì, una specie di psicologo...” ed io sorridevo, pensavo al mio tutor e a quante volte avevamo parlato della differenza tra la figura professionale del counsellor e quella dello psicologo. Così con pazienza chiarivo che essere counsellor significa essere un professionista che offre una relazione d’aiuto, un ascolto empatico non giudicante, un contatto ed un’attivazione dei sensi e delle emozioni mie e loro.

Metaforicamente parlando, essere stata lì ha significato affondare le mani nel fango, è stato avvinghiante, ho cercato di non farmi coinvolgere troppo, a non cadere nella confluenza.

Ho avuto difficoltà a lavorare con gli uomini stranieri, perché non sapevo quali fossero i loro confini con una donna e per questo generalmente predisponevo questi incontri con un mio collega.

Ogni cliente veniva da me con grosse difficoltà ed emozioni diverse: non avevano lavoro ed erano preoccupati, erano sfruttati ed erano arrabbiati, non avevano soldi ed erano spaventati, erano maltrattati ed avevano paura, non avevano i figli vicino a loro ed erano tristi, non parlavano bene la lingua ed erano spaventati...

Mi è servito molto, a livello professionale, questa esercitazione "sul campo", peraltro completamente diversa dalle sessioni di Counselling fatte e descritte precedentemente negli altri capitoli: ho capito che non posso utilizzare le stesse "formule" con tutti, ogni cliente che si presentava allo sportello di ascolto veniva da me con carichi così pesanti di difficoltà che, a secondo di chi avevo davanti, variavo il mio modo di stare con loro.

Una difficoltà riscontrata era anche quella che ogni volta non sapevo quale cliente arrivasse allo sportello, pochi erano quelli che fissavano un appuntamento con la segreteria della parrocchia, la maggior parte di loro veniva quando ne sentiva il bisogno.

Questa mia nuova esperienza mi ha dato la consapevolezza che fare Counselling significa non essere statici, rinchiusi in schemi fissi, ma vuol dire dinamismo, movimento, azione, apertura, illuminazione, immaginazione, fantasia, creatività, intuizione, sapersi adattare, cultura, preparazione, studio, fatica, duro lavoro, soddisfazione e piacere.

Esempi di sessione di Counselling presso lo Sportello di ascolto

A. è venuta allo sportello perché era arrabbiata, tanto arrabbiata. E' una donna rumena di 40 anni. Fa la badante a due coniugi anziani, è sottopagata ed è stanca di fare quel mestiere perché si sente sfruttata. Vuole cambiare lavoro, non ha tutti i soldi per pagarsi l'affitto in quanto una parte del guadagno lo manda in Romania a sua figlia. Inizia il suo racconto con così tanta rabbia che all'inizio non sono riuscita a fermarla. Mi sono resa conto che prima di tutto lei aveva bisogno di sfogarsi. Ho pensato: *"Ci sarà un tempo che potrò farle sentire anche le mie parole. Con A. ci vuole pazienza"*.

Mi ha raccontato che conosce quattro lingue, che sa lavorare nel campo alberghiero molto bene ma che non riesce a trovare un altro lavoro più consono alle sue conoscenze.

E' arrabbiata perché vive in una casa senza riscaldamento, che non ha mai abbastanza soldi per andare avanti, che suo marito è disoccupato, che sua figlia non vive con lei.

Ha tanta voglia di lavorare, tanta voglia di mettersi in gioco ma tutti le tarpano le ali. In Italia non ha amiche con cui sfogarsi, si sente sola ed è contenta che io l'ascolti.

“Il desiderio di essere ascoltati fa parte del nostro bisogno di comunità per questo continuiamo a mandare segnali e segni, per questo li cerchiamo negli altri – Touch”.

Con A. quindi il mio inizio è stato solo accoglienza e ascolto. Con il tempo (A. è un cliente che fissava gli appuntamenti) sono riuscita a restituire i miei feedback carichi di emozioni.

Un esempio: un pomeriggio A. si è presentata allo sportello... di nuovo arrabbiata... continuava a dirmi che pur conoscendo bene quattro lingue (italiano, francese, marocchino e inglese) non riusciva a trovare lavoro. E io” *Mi risuona la tua rabbia, il tuo dispiacere di non essere riconosciuta, ma vedo che tendi anche a lasciarti andare al lamento e non all'azione”.*

Le chiedo se vuole che l'aiuti a scrivere una richiesta di lavoro: offrire lezioni di lingue a bambini delle elementari ed adolescenti delle medie potrebbe essere un primo passo.

Le consiglio anche di porre questi bigliettini nei negozi vicino alle scuole. A. quel pomeriggio è andata via sorridente e speranzosa ed io un po' più soddisfatta, serena e fiduciosa.

Dopo 15 giorni un pomeriggio A. si presenta da me sorridente. Aveva ricevuto una telefonata da un genitore per prendere accordi con lei per delle lezioni private d'inglese per il figlio di 5° elementare. *Bene* – mi sono detta, ora con A. posso lavorare un po' di più sui suoi bisogni. In quel momento la rabbia accecante si era allontanata.

M. è un uomo di 25 anni marocchino. E' arrivato da me disperato. Ho deciso di lavorare con lui da sola, senza il mio collega, perché mi sono sentita a mio agio.

M. convive con una donna incinta e non ha soldi sufficienti per andare avanti. Mi ha raccontato del suo datore di lavoro che lo sfrutta, che lo sottopaga, che lo tratta come uno schiavo, che non gli permette mai di controbattere, che lo minaccia di lasciarlo a casa.

Mi ha chiesto aiuto perché non sa cosa fare. Mi ha detto che qui in Italia è solo, i suoi genitori vivono in Marocco, e che non sa con chi parlare.

Tutto questa “roba” in 15 minuti senza interruzione e senza respirare. Poi quando ha terminato, si è messo a piangere. *Finalmente* - mi sono detta, abbiamo così potuto prendere fiato ed io sono riuscita a “farmi sentire”. Intanto gli ho restituito il mio feedback:

“Nell’ascoltare il tuo racconto ho sentito confusione, rabbia, umiliazione, tristezza e dispiacere. Riconosci qualcuna di queste emozioni? Ne vuoi parlare?”.

Lui mi ha risposto: *“Sì, sull’umiliazione: non mi fa sentire un uomo”*... ed ha pianto di nuovo.

Mi ha raccontato dell’umiliazione che prova tutti i giorni al lavoro.

M. fa le pulizie negli Uffici, due ore al giorno, non può assentarsi, non può arrivare in ritardo, deve solo “ubbidire” e stare zitto. Il suo capo lo minaccia sempre *“Se non ti sta ben, puoi andartene. Sai quanta gente trovo da mettere al posto tuo? Avevi solo da stare al tuo Paese!”*.

Difficile stare in un posto dove non “ si è considerati”. Ma di quel lavoro M. ne ha bisogno come “l’acqua da bere” e non può permettersi di licenziarsi.

“Mi dispiace, la tua umiliazione mi fa star male, sono arrabbiata. Se vuoi puoi tornare mercoledì prossimo. Io sono qui e mi farebbe piacere rivederti” – gli ho risposto.

M. mi ha detto che sarebbe ritornato, ma in realtà per ora io non l’ho più rivisto.

I volontari che sono con me mi hanno detto che questo succede spesso: con quel tipo di utenza difficilmente si ha una continuità relazionale, il nostro è più un’accoglienza, una condivisione del “qui e ora”. Ed io ora ho imparato ad essere paziente...

ASAI

L’ASAI è un’Associazione di volontariato che si occupa di integrazione culturale; organizza attività di doposcuola per favorire l’apprendimento della lingua e della cultura italiana, soprattutto rivolte a bambini-ragazzi della scuola elementare e media.

È un’attività senza fine di lucro con finalità di solidarietà sociale.

Sono entrata a far parte di questa “squadra” come volontaria nel 2016. La mia attività principale è l’insegnamento. Il mio diploma di maestra elementare e la mia esperienza nel passato di insegnante, mi permette di aiutare i bambini della scuola primaria a svolgere i compiti assegnati. E’ un “dono” che mi faccio ogni giovedì pomeriggio. Cosa ricevo in cambio? Amore allo stato puro. Abbracci, baci, sorrisi, confidenze, sfoghi.

Grazie alla scuola di Counseling ho potuto arricchire la mia funzione di insegnamento di buona parte delle competenze che qualificano le attività di un Counselor: ascolto attivo, empatia, osservazione non giudicante, sostegno emotivo e orientamento verso comportamenti in grado di sostenere buoni processi di crescita e sviluppo.

Preciso che non ho svolto attività di counseling formalizzate; la mia attività principale all’ASAI è quella di volontaria-insegnante, che aiuta i bambini nel loro apprendimento

dell'italiano e delle materie scolastiche, elementari, ma "alla bisogna" metto in campo le abilità di counseling che ho appreso e questo mi serve ad allenarle.

In questo senso considero il mio lavoro all'ASAI anche come un'esperienza di tirocinio di counseling.

Ai bambini dell'ASAI dedico il mio tempo, il mio interesse ai loro problemi, in maniera empatica, autentica, sincera, uno spazio protetto e...un pizzico di amore.

Voglio bene a quei bambini che conosco oramai da tanto tempo, con loro ci metto attenzione e cura. Ascolto i loro problemi, la loro rabbia, senza dare giudizi, usando il loro linguaggio, senza preconcetti. Non dico loro cosa devono o cosa non devono fare, generalmente i loro problemi sono legati alla gelosia verso un fratello/sorella, ad un genitore che è sempre via per lavoro, alla separazione dei genitori, alle ristrettezze economiche, al dover aiutare i genitori invece di giocare.

A volte il loro disagio viene espresso con un disegno, la maggior parte delle volte a parole. Do spazio ai loro racconti: condividere con me quello che per loro si presenta come una grossa difficoltà è da considerarsi un passo importante. Spesso nel raccontarsi cercano il contatto fisico: vengono in braccio, mi accarezzano, mi prendono la mano. Sono bisognosi di affetto e di comprensione.

Molti di loro non parlano bene la lingua italiana e a volte le loro usanze e la loro religione creano una difficoltà di comprensione.

Ma le emozioni non hanno usanze, religioni diverse, hanno un unico linguaggio.

Continuerò questo mio volontariato presso l'ASAI anche dopo il diploma, penso che affinerò meglio questa parte di accoglienza, tipica del Counseling; e magari proporrò al Responsabile l'apertura di uno sportello di ascolto rivolto ai bambini ed ai loro genitori.

Perché? Perché quelle due ore settimanali dedicate ai bambini mi fanno star bene, mi rigenerano, mi riempiono il cuore.

"Dopo "amare" è "aiutare" il verbo più bello del mondo". (Bertha von Suttner)

IL TIROCINIO

In accordo con la mia scuola, ho organizzato il mio tirocinio di Counseling in 210 ore, così suddivise:

- sessioni di Counselling individuale – 72 ore
- lavorazione della fiaba con il cliente - 18 ore
- co-conduzione weekend Scuola IN Counseling – 30 ore
- presentazione e attivazione progetto “La violenza maschile sulle donne” – 20 ore
- sportello di ascolto – 30 ore
- ASAI – 40 ore (su 120 complessive di volontariato; stima concordata con la direzione didattica della scuola IN Counseling Lo Specchio Magico)

Il tirocinio ha avuto la funzionalità di sperimentarmi e mettere a punto le competenze e le abilità di counselor, conseguite nei tre anni della mia formazione IN Counseling.

Le attività di tirocinio sono state svolte sotto la supervisione professionale di Domenico Nigro, il mio tutor.

Nei momenti di difficoltà nel gestire questa parte di apprendistato mi sono sempre rivolta a lui; la sua presenza costante è stata per me di fondamentale importanza, sia a livello professionale, sia sul piano personale.

I suoi interventi, nel corso di questi anni, sono stati per me di fondamentale sostegno; mi hanno accompagnato in un sempre più gratificante percorso di crescita professionale e personale.

Ringraziamenti

Un sentito grazie a tutti: a Domenico Nigro, a tutti i trainer della scuola ed ai miei fantastici compagni di viaggio: gli allievi della scuola IN Counseling. In tutti questi anni mi avete accolto, sostenuta e motivata sempre; senza di voi non sarei arrivata fino a qui.

Desidero abbracciarVi tutti virtualmente.

Un abbraccio fortissimo a Domenico (lo stregone), Paolo (l'orsacchiotto), Edoardo (il saggio), Richard (il Monsignore), Angelo (il gattone), Daniela (il lemming), Simona G. (la tartaruga), Cristina (la bambina capricciosa), Patrizia B. (la teatrale), Patty (la mamma), Luigina (il gufo), Cesi (la saggia), Alessandra (il saltimbanco allegro), Francesco (l'uomo triste), Marika (la ribelle), Tiziana (lo scoiattolo), Valentina (il filo d'erba fluttuante), Sabina (la giraffa), Alessia (la cerbiatta), Gianni (il mostro peloso amico dei bambini), Donatella (la miciona), Dodo (l'avventuriera), Alessandro (l'uomo dolce), Marzia (la combattiva), Simona M. (la cuoca pasticciona), Giulia1 (la guerriera), Anita (la ballerina), Maria (l'attrice), Stefania (la contabile), Giulia3 (Principessa Leila), Elena (il grillo).

... non ho resistito ad immaginarVi come i personaggi di una mia favola

Grazie di cuore.

Daniela (danimare, la fatina)

Bibliografia

1. Ananthaswamy A., *L'uomo che non c'era*, Erickson, Trento 2017
2. Bauman Z., *La società individualizzata*, Il Mulino, Bologna 2002
3. Bettelheim B., *Il mondo incantato*, Feltrinelli, Milano 2001
4. Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli, Milano 2005
5. Borgna E., *Le passioni fragili*, Feltrinelli, Milano 2017
6. Borgna E., *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2012
7. Borgna E., *Le emozioni ferite*, Feltrinelli, Milano 2011
8. Borgna E., *Parlasi, la comunicazione perduta*, Einaudi, Torino 2015
9. Bosi A., *Il sentimento del tempo e del luogo*, Unicopli, 2000
10. Bozzoli A.&C., *Il lato oscuro degli uomini*, Ediesse, Roma 2017
11. Callieri B., *Quando vince l'ombra*, Città Nuova, Roma 1982
12. Crepet P., *Non siamo capaci di ascoltarli*, Einaudi, Torino 2001
13. Estes C. P., *Donne che corrono con i lupi*, Pickwick Big, Milano 2016
14. Freud S., *L'interpretazione dei sogni*, Newton C. Editori, Roma 2014
15. Frisch V., *Il linguaggio delle api*, Bollato Boringhieri, Torino 2012
16. Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Best Bur Rizzoli, Milano 2016
17. Hillman J., *Il codice dell'anima*, Gli Adelphi, Milano 1997
18. Hopcke R., *Nulla succede per caso*, Mondadori, Milano 2012
19. Iannuzzi S., *La struttura invisibile*, Armando Editore, Roma 2017
20. Kast V., *Le fiabe che curano*, Red Edizioni, 2013
21. Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 2015
22. Mazzocchi G., *Bambini disattenti e iperattivi*, Il Mulino, Bologna 2003
23. Nietzsche F., *Come si diventa ciò che si è*, Feltrinelli, Milano 1994
24. Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995
25. Perls F., *Qui e ora*, Sovera, Roma 2011
26. Perls F., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma 1997
27. Pert C. B., *Molcole di emozioni*, Tea, Milano 2016
28. Rampin M., *Al gusto di cioccolato*, Ponte Alle Grazie, Milano 2005
29. Rampin M., *Come non farsi bocciare a scuola*, Salani Editore, Milano 2012
30. Rogers C. R., *Terapia centrata sul cliente*, Giunti, Milano 2011

31. Rogers C. R., *Partners - Il matrimonio e le sue alternative*, Astrolabio, Roma 1994
32. Rogge J. U., *Quando dire no*, Best, Milano 2001
33. Rosenberg M. B., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci Edizioni, R. Emilia 2003
34. Santagostino P., *Guarire con una fiaba*, Feltrinelli, Milano 2017
35. Sclavi M., *Arte di ascoltare i mondi possibili*, Le vespe, Milano 2006
36. Verde J. B., *Illusioni d'amore*, R. Cotina Editore, Milano 1992
37. Zandrino U., *Spontaneità ed adattamento*, Paravia, Torino 1976
38. Zani L., *Psicologia e vita*, Fabbri Editori, Milano 1977