



TESI DI DIPLOMA TRIENNALE IN COUNSELING

Valentina Rizzi

Anno 2017

La mia esperienza alla scuola IN Counseling tra storia personale e percorso formativo



“Esistono procedimenti magici che aboliscono le distanze di spazio e di tempo: le emozioni”

S. De Beauvoir

Indice

PARTE PRIMA.....5

PRIMA DELLA SCUOLA IN COUNSELING

La macchina del tempo	5
Il passato	6
La difficoltà di scelta.....	6
L'incapacità di chiedere aiuto a chi chiede risultati	7
Tutto di nascosto. L'aumento del carico di aspettative da soddisfare e il desiderio di riuscire.....	9
<input type="checkbox"/> La lotta contro il tempo, io sempre perdente.....	10
<input type="checkbox"/> Il bisogno di aiuto: il counseling al Politecnico.....	11
<input type="checkbox"/> Le difficoltà alimentari e altri malesseri.....	12
<input type="checkbox"/> La scoperta del valore salvifico dello sport, della metamedicina, dei fiori di Bach fino al counseling.....	13

PARTE SECONDA.....15

LA SCUOLA

La scelta della scuola InCounseling	15
I principi della Gestalt.....	17
L'incontro col gruppo.....	19
“Come stai?” e la consapevolezza corporea.....	20
La comunicazione.....	21
La responsabilità.....	23
Il contatto.....	24
I confini del contatto.....	24
Dai perché al processo.....	25
La crescita e il feedback.....	26

PARTE TERZA.....27

IL DIARIO

La paura.....	27
Il gruppo.....	29
La contaminazione.....	29
L'accettazione.....	30

PARTE QUARTA.....32

IL TIROCINIO

Colloqui di counseling individuale.....	32
<input type="checkbox"/> Luana e suo padre.....	33
<input type="checkbox"/> Elisabetta e la maternità.....	34
<input type="checkbox"/> Anna non vuole un fidanzato.....	36
<input type="checkbox"/> Simona	e
Alina.....	37
<input type="checkbox"/> Andrea non sente.....	39

Lavoro con i gruppi	41
□ Settimo Torinese.....	41
□ La scuola IN Counseling.....	46
Esperienze lavorative nelle quali ho applicato la mia esperienza in counseling.....	47
□ Eliana Monti.....	47
□ Diamond.....	51

Bibliografia.....53

PARTE PRIMA

PRIMA DELLA SCUOLA IN COUNSELING

La macchina del tempo.

Ho cominciato la scuola di counseling nel maggio del 2012.

Una serie di eventi apparentemente casuali mi hanno portato a conoscere Domenico Nigro, il direttore della scuola IN Counseling di Torino. Lo conobbi durante una conferenza che tenne in una palestra vicino a casa mia, il cui tema era la consapevolezza ed il counseling.

In quel momento avevo un'idea piuttosto vaga del significato della parola counseling, avevo avuto un'esperienza positiva anni prima con un counselor, ma di una cosa ero sicura, di non avere nessuna consapevolezza! Fui attratta da quel titolo e la curiosità fece il resto: mi ritrovai con il volantino in mano seduta in cerchio in una grande sala della palestra e al centro lui, il counselor.

Ancora non sapevo definire il mio stato d'animo, ma ero stata spinta fino a lì dal bisogno di dare un senso a quello che mi stava accadendo e a quello che avevo vissuto fino a quel momento nella mia vita. Avevo bisogno di conoscermi e comprendermi e di ritrovare la strada che sentivo d'aver perso. Insomma mi trovavo nel bel mezzo di una crisi esistenziale.

La cosa peggiore era che non me ne rendevo conto. Non ero affatto consapevole della crisi che stavo vivendo, ma per fortuna il mio corpo sì e fu proprio lui a spingermi a porre delle domande e poi a cercare delle risposte appropriate, diverse da quelle che mi ero data fino a quel momento.

Devo premettere che scrivere di quegli anni mi fa paura.

Raccontare/scrivere di me qui, in queste pagine, sarà per me, un po', come ritrovarmi nei miei diari (sono esattamente sei!). Fortunatamente, ne rivedo la valenza "sanatoria": nei miei vissuti, scrivere è stato il solo appiglio che ho avuto quando mi sono sentita trascinare via dalle correnti del fiume della vita.

Mi faccio coraggio ripensando alle parole di Jung in *"Aion. Ricerche sul simbolismo del sé"*, che dice: "Nessun albero può crescere fino al paradiso se le sue radici non scendono prima fino all'inferno".

Il passato.

La difficoltà di scelta.

Il mio racconto comincia dalla fine del liceo.

La prima difficoltà che mi trovai ad affrontare fu la scelta del percorso di studi universitari da seguire.

In realtà, all'inizio, non la presi molto sul serio. Non ero stata abituata a scegliere niente da sola fino a quel momento. Anche la scelta del liceo non era stata mia e adesso, che finalmente avevo la libertà di fare cosa volevo, non sapevo veramente cosa fare o meglio non sapevo gestire tutta quella libertà!

Intimidita dalla sicurezza di alcuni miei compagni, dall'impossibilità di ricevere consigli dai miei genitori, mi ritrovai a "seguire" un po' le orme di alcuni miei compagni di liceo che si iscrissero a Scienze Politiche.

Io nemmeno sapevo cosa si studiasse in quella Università e quando mi ritrovai sola a lezione per tutte quelle ore, mi sentii perduta e disorientata.

Frequentai per un mese poi decisi frettolosamente di passare a qualcosa che perlomeno conoscessi in termini di materia di studio e così feci il passaggio interno alla facoltà di Lingue e Letterature Straniere.

Seguii letteratura italiana e letteratura francese, sostenni l'esame di Letteratura Italiana con un certo successo, ma decisi di mollare tutto perché "non mi sentivo stimolata".

Passai i sei mesi successivi a "prepararmi" alla mia grande scelta, quella definitiva, quella che mi avrebbe impegnato di più, ma che allo stesso tempo avrebbe dato enormi soddisfazioni a me e alla mia famiglia!

A settembre effettuai l'iscrizione al Politecnico di Torino e precisamente alla facoltà di Ingegneria delle Telecomunicazioni, contro il volere di mio padre che sosteneva che fosse troppo impegnativa e che avrebbe tolto spazio a tutti gli interessi a cui ero abituata e che amavo coltivare.

Ma io spinta dall'entusiasmo e dal desiderio di riuscire, interpretai le sue parole non come un consiglio paterno, ma come una sfida che mi sentivo pronta a raccogliere.

Passai con un discreto risultato il test d'ammissione e pensai davvero di essere arrivata nel posto giusto dove sviluppare le mie potenzialità e accrescere i miei saperi. Non stavo più nella pelle, cominciai a fantasticare sul mio futuro: nel mio bagaglio culturale avevo già messo tre lingue straniere e ora mi preparavo a ricevere una formazione tecnico-scientifica delle più prestigiose al mondo e chissà cos'altro avrei potuto fare subito dopo... magari una seconda laurea o un master all'estero...

Ho sbattuto la faccia la prima volta contro quel muro chiamato Politecnico, durante la prima sessione d'esame a novembre, così violentemente che rimasi stordita a lungo.

Ricordo che seguivo le lezioni tutti i giorni dalle 8.30 alle 18.30 e alcune volte fino alle 20.30. Non capivo quasi niente o perlomeno capivo ma non credevo di dover sapere tutto quello che i professori spiegavano, i teoremi che dimostravano e le formule che scrivevano a "cascata"! Ingenua com'ero, pensavo che mi bastasse spiegare il senso generale di quello che c'era su quei libri e che le formule, i numeri e le regole recitate fossero materiale consultabile durante l'esame. Studiai parecchio per prepararmi al primo appello e rimasi esterrefatta quando sul foglio che mi ritrovai davanti all'esame c'erano non solo da inserire tutte quelle formule e svilupparne delle altre, ma anche dei problemi pratici a cui applicare teoremi e formule che mi era richiesto di conoscere a memoria.

A quel primo esame non superato ne seguirono altri due della prima sessione e poi tanti e tanti altri..

A gennaio mi ritrovai ad essere indietro di ben due sessioni d'esame.

Incredula e frastornata, ne parlai con la mia insegnante di matematica del liceo che si offrì nel darmi una mano. Mi spiegò che il metodo di studio per le materie scientifiche era assai differente da quello che si usava in campo umanistico e che tutta la preparazione che avevano ricevuto i miei compagni che arrivavano dal liceo scientifico o dall'istituto tecnico a me mancava. Ci rimasi male, anche perché proprio lei che mi aveva incoraggiata a fare l'iscrizione, queste cose non me le aveva mai dette. Cercai comunque di concentrarmi sullo studio dedicando il mio sabato alle ripetizioni per il recupero di ciò che mi mancava. I ritmi erano frenetici e pian piano cominciai a sentirmi stanca. Abbandonai lo sci la domenica, la palestra in settimana e gli amici per dedicarmi completamente alla preparazione degli esami. Pensai che avrei rinunciato solo per un breve periodo per poter recuperare nella sessione successiva e che poi avrei ripreso tutto. Ma non ripresi affatto. Per diversi anni smisi completamente di uscire e di praticare lo sport che tanto avevo amato, nel disperato tentativo di recuperare.

Non solo non recuperai, ma mi chiusi in una solitudine esasperata.

La mia vita si svolgeva tra il Politecnico e casa e mentre in ateneo mi sforzavo di capire e instaurare rapporti con i sempre nuovi compagni di corso, a casa mi chiudevo in una stanza davanti ai libri e agli appunti, impedendo a chiunque di disturbarmi ... chiudevo le porte, mettevo i tappi alle orecchie per cercare di concentrarmi, ma sempre più spesso mi ritrovavo a fissare il vuoto, stanca e svogliata, ottenendo sempre più miseri risultati.

L'incapacità di chiedere aiuto a chi chiede risultati.

A poco a poco l'argomento "università" divenne tabù a casa e con i miei amici.

Vedere i miei ex compagni superare i loro esami e integrarsi a poco a poco nella loro nuova realtà mi faceva sentire diversa, estranea e il confronto con loro mi faceva andare sempre più a fondo.

Persino chi cercava di incoraggiarmi, come il mio amico Alessandro, mi infastidiva, non gli credevo quando mi diceva "puoi farcela, sei una persona che s'impegna nelle cose che fa, si vede..".

Io pensavo che lo dicesse per farmi smettere di lamentarmi e piena di rabbia mi dicevo: "che ne puoi sapere tu di chi sono io?".

Io non avevo il coraggio di ammettere le mie difficoltà e la mia disperazione. Non volevo dire che stavo fallendo e evitare di affrontare la realtà non faceva altro che alimentare il mio malessere.

Chiusa come ero in me stessa, non ammettevo la possibilità di chiedere un consiglio o contemplare il fatto di lasciare un'altra volta la strada che avevo scelto. Tutto il mio corpo e la mia mente erano contratti e non riuscivano a vedere altro che me e la mia ossessione.

Dal punto di vista relazionale mi concedevo qualche frequentazione, ma senza mai investirci troppo in termini di fiducia ed impegno sempre per la solita ragione: io dovevo studiare e tutto il resto non aveva ragione di esistere. Appena qualcosa non filava come doveva, mi allontanavo oppure sceglievo persone che già in partenza non potevano darmi molto.

La mia nevrosi mi diceva che così non mi avrebbero nemmeno chiesto molto...

Poi però arrivò Davide e mi feci coinvolgere, purtroppo perché la mia relazione con lui finì malamente e ancor più malamente mi ritrovai ad affrontare un altro anno accademico sola e senza energia.

I miei ricordi relativi a quegli anni comprendono solo quell'ambito e l'assenza di mio padre.

Ero convinta che si vergognasse di me come figlia e che per questa ragione mi evitasse.

L'avevo deluso con la mia scelta e con i risultati che non riuscivo ad ottenere.

Volevo combinare qualcosa di buono perché "mi guardasse" e mi dicesse che mi voleva bene!

Da parte sua però arrivò solamente un assordante silenzio.

Continuava a pagarmi le rette e i libri, ma non mi chiedeva mai come andasse e io avevo paura di rompere quel silenzio e gridargli che avevo tanta paura e bisogno di lui.

Temevo che mi confermasse ciò che pensavo perciò avevo adottato il suo stesso comportamento.

Tutto di nascosto. L'aumento delle aspettative da soddisfare e il desiderio di riuscire.

Mia madre invece si faceva sentire con i suoi incoraggiamenti:

“tanto non puoi farcela, vedo che vai sempre peggio”, “la tua amica Manuela ha già dato otto esami, tu due”, “perderai anche questo anno” e sempre più preoccupata del cosa dire alle altre madri, decise di mandarmi in un istituto per il recupero degli esami, Cepu, all'insaputa di tutti.

Mi fece promettere di non parlarne con nessuno.

Nonostante il suo gesto fosse carico di buone intenzioni, non fece altro che aumentare il carico di responsabilità e aspettative che già mi trascinavo dietro, per non parlare di tutti quei segreti di cui ero la custode obbligata.

Il suo investimento mi costò l'automobile che il libretto di risparmio di mia nonna mi aveva assicurato per i 18 anni. A dire il vero accettai volentieri perché il mio desiderio più grande era quello di riuscire.

All'inizio del 2003 Alessandro mi disse che secondo lui non volevo veramente fare l'ingegnere e che avrei dovuto mollare tutto e cercare la mia vera strada.

Mi colpì così tanto che smisi di parlargli per un lungo periodo di tempo.

Aveva ragione ed era quello che mi faceva più male. Inoltre non osavo confessargli che mia madre aveva fatto un ulteriore investimento per aiutarmi a diventare quello che probabilmente non volevo essere.

Forse in quel momento cominciai davvero a sentire il bisogno di capire chi volevo essere e soprattutto chi ero.

La responsabilità che sentivo nei confronti degli altri però non la sentivo nei miei. Inoltre ero troppo superba e presuntuosa per accettare la possibilità di accettare la sconfitta.

Così continuai a frequentare il Politecnico e contemporaneamente il Cepu.

Cercavo in tutti i modi di convincermi che quella era la cosa migliore per me e che alla fine tutti i miei sacrifici sarebbero stati ripagati. Dentro però mi perdevo in fantasie assurde come quella di viaggiare sola con lo zaino in spalla oppure di andare a lavorare su una

nave da crociera per mesi e mesi. La mia interiorità non aveva nulla a che vedere con quello che ero per gli altri, con quello che mi mostravo agli altri.

La confusione aumentava di pari passo alla frustrazione.

Ormai ero sola davvero: i miei compagni del liceo avevano preso la loro strada e al Poli i rapporti erano difficili da mantenere perché io rimanevo continuamente indietro con gli esami.

La mia vergogna era tale che anche quelli che mi chiamavano, io cercavo di evitarli.

In aula ogni volta c'erano volti nuovi e sempre più giovani che non facevano altro che ricordarmi l'inesorabile scorrere del tempo in cui io non stavo combinando niente.

Un giorno anche il mio insegnante di Informatica al Cepu mi disse che aveva l'impressione che io non sapessi esattamente cosa volevo fare nella vita e che per scoprirlo avrei dovuto darmi del tempo, magari avrei dovuto accettare una proposta che mi era stata fatta poco prima e partire per i Caraibi per sei mesi.

La lotta contro il tempo e io sempre perdente.

La mia lotta contro il tempo è cominciata a quell'epoca e ovviamente mi ha sempre vista perdente. Più mi sentivo "in ritardo", più l'ansia cresceva dentro di me e paralizzava il mio agire. Ero come congelata dentro me stessa e pur sapendo che per sbloccare quella situazione avrei dovuto fare qualcosa, restavo pietrificata dalla paura. Naturalmente non partii mai per i Caraibi a conferma del fatto che la paura può paralizzare.

I rapporti con i miei genitori peggiorarono: con mia madre discutevo animatamente e di continuo e con mio padre non parlavo nemmeno se non per dei brevi litigi.

Ero e sono tutt'ora molto brava a nascondere il dolore e credo sia per questo che in pochi si accorsero della mia condizione.

In breve tempo i sintomi fisici della mia sofferenza si palesarono.

In poco tempo mi ricoprii di dermatite sulla testa con tanto di piaghe dietro le orecchie!

I disturbi alimentari furono uno dei modi che il mio corpo adottò per cercare di farmi capire che stavo male.

Mi ritrovavo a mangiare come un'ossessa, perdendo completamente il gusto di farlo e non percependo la sensazione di sazietà fino a che non ero già andata "oltre", poi stavo male, tanto male e quella sensazione sì che la sentivo.

Era una maniera per sfogare la mia rabbia? per punirmi per essere stata una cattiva figlia? oppure era solo un'altro bizzarro modo per chiedere aiuto?

Nel novembre del 2004 mia madre fu licenziata dal lavoro (e da sua sorella, per la quale lavorava) e restò a casa. In breve tempo cadde in un abisso di depressione che alimentò incredibilmente il mio odio nei suoi confronti.

Nel dicembre dello stesso anno, finì una relazione che consideravo molto importante e rimasi sola.

Il rapporto col cibo precipitò. Non solo non riuscivo più a mangiare niente, ma appena lo facevo mi gonfiavo come un pallone e non capivo il perché.

Effettuai numerosi esami e nei mesi che seguirono fui sottoposta a diverse diete che servivano ai medici per escludere le possibili allergie.

Non potevo mangiare nulla che carne e pesce, persi peso e acquistai ancora rabbia.

Il bisogno di aiuto: il Counseling al Politecnico.

Ero decisamente al limite delle mie forze e fu allora che decisi di usufruire del servizio di counseling del Politecnico.

Io non sapevo cosa fosse il counseling ma sapevo che avevo un disperato bisogno di aiuto. L'aiuto arrivò. Fu sostenente per me il rapporto con la dott.ssa Ninetto, ma al termine dei dieci incontri previsti mi disse chiaramente che secondo lei avrei dovuto proseguire il percorso con mia madre, visto che individuava nel rapporto con lei una grande parte dei nodi che avevo ancora bisogno di sciogliere.

Lei non accettò. Forse perché lei stessa stava male, ma sul momento mi sembrò l'ennesimo rifiuto dell'aiuto di cui avevo bisogno.

Nell'aprile del 2005 persi improvvisamente un amico, un ex fidanzato a cui ero molto affezionata. Questo episodio mi colpì tantissimo. Per la prima volta nella mia vita venne a mancare una persona della mia stessa età e peraltro di una morte violenta, per la prima volta mi feci sopraffare da un lutto.

Nell'estate del 2006 conobbi un uomo stupendo, Lamberto, che mi fece battere il cuore e non solo, si prese cura di me e mi insegnò anche molto su me stessa e sulle relazioni.

Posso definirlo il rapporto più lungo della mia vita. Rimasi con lui fino al luglio del 2010 tra alti e bassi. Tanti bassi a dire la verità.

Le cose tra noi cominciarono ad incrinarsi pochi mesi dal nostro incontro, ma ancora oggi non so perché restammo insieme per tutti quegli anni, forse in qualche modo avevamo bisogno l'uno dell'altra.

Il ricordo di quegli anni è confuso, sempre contornato da uno stato di malessere e da picchi di entusiasmo in mezzo ad una profonda tristezza.

Al Politecnico le cose continuavano ad andare male, ma io non riuscivo a “muovermi”, Lamberto cercava di sostenermi ed accontentarmi in tutto.

Rassicurata dalla sua presenza costante ed amorevole, mi lasciai andare quasi del tutto. Sprofondai in uno stato di completa apatia: dormivo per giorni e non avevo voglia di fare assolutamente nulla, le mie giornate passavano senza che nemmeno me ne accorgessi.

Anche con lui non avevo voglia di organizzare niente e passarono mesi in cui riuscì raramente a tirarmi fuori di casa.

Non so se chiamarla depressione, ma era simile a ciò che era capitato a mia madre dopo essere stata lasciata a casa dal lavoro ed essersi separata da mio padre.

Avevo paura ad uscire, una paura irragionevole. Alcune volte Lamberto mi doveva portare e venire a prendere al lavoro perché ci andassi.

Rimase sempre vicino a me, anche se io non gli davo assolutamente niente.

Le difficoltà alimentari e altri malesseri.

Avevo cominciato ad avere dei dolori alla parte bassa della schiena che culminarono nei primi mesi del 2004 con un blocco improvviso con tanto di svenimento.

Successe una, due, tre volte e sempre in situazioni di relax apparente. In pratica, appena mi lasciavo andare anche la schiena non mi reggeva più!

Quando mi bloccavo restavo nel letto almeno due giorni chiusa nel mio dolore e con una rabbia immensa che mi invadeva.

Nonostante le punture di Voltaren, mi trascinavo dietro le conseguenze per un'altra settimana almeno e così ero sempre irritabile e disperata.

Feci diverse visite, ma i medici mi dicevano solo che dovevo smettere di correre, di fare questo e quello e che avrei dovuto convivere con quel dolore che negli anni sarebbe solo potuto peggiorare. Contemparono anche l'intervento chirurgico.

La mia disperazione mi spronò ad impiegare le mie ultime forze per capire cosa avessi esattamente alla schiena che mi impediva di stare in piedi.

Così dal mio corpo dolorante ricominciò la mia vita.

Iniziai a studiare l'anatomia della spina dorsale e tutti i collegamenti muscolari interessati, poi attraverso le lastre e la risonanza magnetica potei vedere le protrusioni delle ernie che avevo nella parte sinistra della schiena e soprattutto ne vidi la forma: perfettamente rettilinea senza alcun cenno di curvatura.

Era questa forma che mi aveva portato quei dolori lancinanti!

Ebbi il tempo di ripercorrere la mia vita, tutte le diagnosi mediche che mi avevano fatto da piccola, gli sport non consoni alla mia struttura corporea (alta e magra) e mi scontrai di nuovo con il rancore verso i miei genitori, che in qualche modo incolpavo di questo.

La scoperta del valore salvifico dello sport, della metamedicina, dei fiori di Bach fino al Counseling.

L'evoluzione avvenne quando abbandonai la ricerca delle cause e delle colpe per concentrarmi sul come curare il mio corpo e ancora prima curare la mia mente, perché era proprio lei ad avermi condotto fino a quel punto.

Un altro aiuto arrivò dallo sport che avevo sempre desiderato praticare e che finalmente riuscì a cominciare: il paracadutismo.

Mi cambiò la vita. Migliorò il rapporto col mio corpo, col mio sentire e negli anni mi ha permesso di scoprire tanti aspetti di me che non conoscevo.

Fare paracadutismo divenne una valvola di sfogo e mi aiutò anche a facilitare le cose con la mia famiglia, nonostante la dichiarata opposizione che mi fecero, relativamente al fatto che praticassi questa disciplina.

“Lo sport insegna a vivere” una volta mi dissero e credo che la dimensione sociale in cui mi ha coinvolto è stata determinante per la mia crescita.

Il mio bisogno di capire il mio corpo e i messaggi che mi stava inviando mi portò ad incontrare la “metamedicina”, per la quale sviluppai un grande interesse.

Cominciai a leggere parecchio sull'argomento e seguii anche delle conferenze.

Ero entusiasta del modo in cui il mio corpo mi aveva sempre “parlato”, ma ero dispiaciuta per non aver quasi mai capito i messaggi!

Adesso però le possibilità di comprensione erano molteplici e direi che da qui cominciò il viaggio più bello, il più lungo e sicuramente il più complicato alla scoperta di me stessa.

Passai settimane se non mesi a ripercorrere situazioni passate in cui mi ritrovai ad agire senza la consapevolezza di me stessa e di ciò che avevo attorno.

Mi arrabbiai e piansi molto, mi disperai inizialmente per tutti gli errori che riconoscevo di aver commesso e dopo provai una tenera compassione per me, quella me stessa che ora percepivo molto distante e che non aveva avuto le conoscenze, gli strumenti e la consapevolezza per agire in un altro modo.

Il processo di perdono verso me stessa e gli altri fu lungo e complicato, tutt'ora ci sono zone d'ombra che non sono ancora riuscita ad illuminare.

Mi sento comunque più serena perché, consapevole che esistano, semplicemente le accetto.

PARTE SECONDA

LA SCUOLA

La scelta della scuola InCounseling.

Cercai quindi un percorso, una strada che mi aiutasse a soddisfare questi nuovi bisogni che avevo.

Mi imbattei in un'offerta alquanto differenziata: dalle scuole di counseling a quelle di naturopatia e fisioterapia.

Le possibilità erano molteplici e io cercai, come avevo sempre fatto, di vagliarle tutte, di valutarne ogni aspetto, di documentarmi e di prendermi il tempo che mi serviva per fare la "scelta giusta".

Inaspettatamente, invece, fu quella la prima scelta della mia vita che feci per istinto, cercando di fidarmi solo di una sensazione e non di un ragionamento.

Le altre scuole mi avevano presentato dettagliati programmi di studio, divisi per ore, liste di libri e gli argomenti che sarebbero stati affrontati durante i tre anni di formazione.

Domenico mi lasciò un pieghevole informativo sull'associazione di Counseling "Lo Specchio Magico" e mi disse che avrei fatto un percorso esperienziale.

Non mi presentò altro, non perché non ci sarebbero stati libri da leggere o nozioni da apprendere, ma perché il focus di questo tipo di formazione mi disse ero io, il mio sentire e il contatto con l'ambiente.

Rimasi affascinata da un mondo che non conoscevo e, individuata la possibilità di intraprendere una nuova avventura, mi convinsi ad iscrivermi alla sua scuola: la Scuola IN Counseling - Lo Specchio Magico.

La cosa meravigliosa che questa formazione mi ha portato a capire è che non si impara solo con la mente. L'apprendere qualcosa passa attraverso l'esperienza del corpo, l'attenzione per i sentimenti e la rielaborazione attraverso il ragionamento.

Come spiega Perls ne "La terapia gestaltica parola per parola", imparare significa scoprire che qualcosa è possibile.

L'apprendimento risulta dall'esercitare (ad esempio il suonare il pianoforte) e dall'assimilare e quindi accumulare delle conoscenze/abilità.

La formazione In Counseling mi ha permesso di fare in questi ultimi tre anni esattamente ciò che Perls aveva teorizzato: un percorso di crescita, che si estende lungo la strada della maturità come fine; un percorso di crescita che accompagna la persona nel progressivo passaggio dal sostegno dell'ambiente all'autosostegno.

Il compito del maestro, del counselor (o, nel caso, del terapeuta) è quello di far scoprire alle persone che possono fare molte più cose di quante ne credano possibili, se “solo” permettono, sostengono e favoriscono lo sviluppo del proprio potenziale di crescita.

In questi tre anni ho avuto la possibilità di mettere a fuoco e di lavorare su alcuni sospesi importanti della mia vita. In alcuni casi sento di essere arrivata ad un punto di svolta, in altri sono consapevole che il percorso è ancora lungo.

Di vitale importanza è stato però il sostegno e il lavoro fatto in gruppo che mi ha permesso di vedere attraverso occhi diversi le tematiche che mi riguardavano da vicino e che ha moltiplicato il sostegno del maestro, creando una variazione cromatica di tinte che da sola non avrei potuto mai scorgere.

Fu come saltare dall'aereo la prima volta.

Ero spaventata e allo stesso tempo eccitata per questa nuova partenza.

Consapevole del rischio, avevo deciso di fidarmi della mia intuizione e ora so che non avrei potuto fare scelta migliore.

Quando cominciai la scuola arrivavo da anni passati a studiare formule e teoremi, quindi il primo impatto fu destabilizzante: mi veniva chiesto di stare in contatto con le mie emozioni e di sentire il mio corpo e io non sentivo niente.

Mi sembrava di essere una cassa di legno vuota che non vibrava nemmeno a percuoterla!

Passai i primi mesi ad ambientarmi e fui assalita anche dai dubbi: probabilmente mi sarebbe stato più facile studiare dei testi teorici e fare dei riassunti o ripetere a memoria la lezione, ma qualcosa mi continuava a suggerire che sarebbe stato meglio mettermi in contatto col mio sentire. Impaziente come ero volevo tutto e subito e non davo valore al tempo e all'esercizio pratico.

Il tema del tempo e della paura di non averne abbastanza mi è sempre appartenuto.

Per la prima volta mi resi conto che più ero proiettata sul futuro e impaziente di arrivare ad una meta, più spreco il tempo a mia disposizione.

L'essere ben connessa con il qui ed ora mi insegnò ad assaporare la mia realtà in ogni momento. Fu un percorso difficile e ancora oggi mi rendo conto di non essere sempre centrata nel presente, ma, adesso, quando comincio a proiettarmi nel futuro, me ne accorgo quasi subito e così mi fermo e mi ascolto.

Frequentare la scuola di counseling è stata un'avventura unica, fatta di ripide salite e di grandi soddisfazioni.

Ricordo che attraversai periodi di forte disagio, in cui facevo resistenza agli insegnamenti di Domenico e degli altri counselor, periodi di apatia e momenti in cui tutto quello che emergeva di me non mi piaceva, mi feriva e non volevo assolutamente farci i conti.

Continuai comunque a partecipare con la convinzione profonda che tutto questo avrebbe fatto accadere qualcosa.. non sapevo cosa, ma volevo vedere come sarebbe andata a finire...

I principi della Gestalt.

Carl Rogers è considerato forse il più importante psicologo e psicoterapeuta americano della storia. Il suo contributo all'umanesimo e al counseling ed in particolare a quello gestaltico è stato immenso. Rogers infatti spostò l'attenzione dal "problema" alla "persona" e quindi favorì il delinearsi del nuovo ruolo che doveva avere l'operatore d'aiuto: non più quello di proporre soluzioni adeguate al problema, bensì quello di accompagnare il cliente in un percorso di consapevolezza interiore, diretto a favorirne la crescita e ad affrontare con le proprie risorse il proprio problema, in autonomia e con senso di responsabilità.

L'aiuto è determinato dalle qualità umane di chi offre aiuto (accoglienza, disponibilità, sensibilità..) e dalla relazione che si instaura tra cliente e counselor.

Un ottimo mezzo offerto da Rogers è *la riformulazione* che consiste nel riproporre al cliente ciò che ha appena portato chiedendo così conferma della comunicazione, ma anche permettendo ad esso di "ascoltare" cosa ha appena affermato. La riformulazione può essere accompagnata da osservazioni e considerazioni che riguardano anche il paraverbale e quindi dei gesti, degli sguardi e dei movimenti del cliente.

La Gestalt vede l'esistenza degli esseri viventi come funzione di alcuni principi fondamentali:

- il legame indissolubile tra organismo e ambiente;
- l'equilibrio dinamico che si crea tra essi e il continuo interscambio tra figura emergente e sfondo;
- La relazione di corrispondenza tra la continua insorgenza dei nostri bisogni e l'esclusiva possibilità d'essere soddisfatti all'interno dello specifico campo della nostra esistenza.

L'interscambio che si ha tra organismo e ambiente rende l'uno indispensabile all'altro: quello che una parte dona, l'altra lo riceve e viceversa in una danza senza fine.

I bisogni seguono un ciclo di soddisfazione che:

- comincia con l'insorgenza del bisogno, detta anche fase di *sensibilizzazione*;

- prosegue col riconoscimento del bisogno (consapevolezza);
- sviluppa uno stato di eccitazione (*energizzazione*);
- che sostiene le necessarie attività volte alla soddisfazione del bisogno (*contatto*);
- in forza delle quali si ottiene la soddisfazione del bisogno (*azione*);
- per ritrovarsi in uno stato di quiete e di appagamento (*ritiro*).

Possiamo soddisfare solo un bisogno alla volta, nonostante la nostra esistenza sia architettata su di un articolato sfondo di bisogni; se da tale sfondo questi emergono ordinatamente, secondo congrui criteri di priorità, allora verranno adeguatamente, uno alla volta, soddisfatti.

E' una danza continua in cui i ballerini (che sono i bisogni) si fanno avanti per eseguire la loro performance e poi ritornano tra le file, sullo sfondo.

La consapevolezza è un concetto legato al *tempo*, *il rallentarlo la sostiene*.

Questo ha rappresentato un punto focale del mio percorso in quanto ho avuto molte difficoltà ad accettare che il mio cambiamento sarebbe avvenuto solo in un tempo che non potevo prevedere, che non era quantificabile a priori e che quindi non potevo controllare.

In ogni altro corso di studi che avevo seguito nella mia vita sapevo che se avessi studiato e l'avessi provato ai miei insegnanti tramite un test o un esame sarei andata avanti, ma in questo tipo di formazione non c'è un metodo e un tempo e accettarlo è stato per me molto difficile.

Spesso lavorando su me stessa mi sono trovata a scavare nel passato e ad immaginare il futuro, ma solo quando ho capito che il punto di partenza era il presente, il mio sforzo ha cominciato a portare dei risultati.

Cercare nel passato l'origine delle nostre nevrosi e delle nostre paure ci espone al rischio di disconnessione dal presente, distogliendoci dalla progettazione e dalla costruzione di un futuro migliore.

Inoltre, cercare le cause dei nostri disagi nel passato non motiva ad una buona assunzione di responsabilità personale, relativamente a ciò che facciamo nel presente.

Quand'anche la "colpa" (alias la causa) di quello che mi capita e/o faccio adesso fosse nel passato, il come faccio adesso a rimuoverla, sostituendola con qualcosa di buono, rimane la questione da risolvere nel "qui ed ora" della mia esistenza.

Allo stesso modo, stare sulla continua immaginazione del futuro, mi mette a rischio circa la possibile creazione di aspettative non realizzabili realisticamente, condannandomi ad un'esistenza di continua frustrazione.

Da qui la maggiore valorizzazione del presente, rispetto al passato, come tempo utile per ogni analisi, per ogni azione, per ogni declinazione delle nostre possibilità di intervento volto a migliorare una qualsivoglia condizione di malessere.

Questo è il fondamento principale del Counseling, al quale mi sono formata alla Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico di Torino.

Oggi posso dire che tutte le difficoltà che ho incontrato in questo mio percorso di formazione IN Counseling, sono state i più importanti insegnamenti e punti di forza di questa stessa mia formazione IN Counseling, Gestalt Counseling, per la precisione!

L'incontro col gruppo.

Ricordo l'imbarazzo e il disagio che provai a parlare di me stessa e del mio sentire davanti agli altri.

In qualche modo temevo il giudizio delle persone che erano nella stanza, ma ero io stessa che mi stavo giudicando e scoprii ben presto il valore che i miei compagni avevano per la mia crescita, come sostegno e come "cassa di risonanza" delle mie emozioni.

Grazie al gruppo cominciai a vedere delle cose di me stessa che non avrei mai visto da sola; a conferma del valore "ricostituente" che la Gestalt riconosce alle dinamiche di gruppo e alla possibilità di condivisione dei vissuti emotivi dei loro partecipanti, il tutto esperito nel "qui ed ora" della realtà presente.

Il gruppo si pone, in aggiunta al counselor e al cliente, come "terzo elemento" della relazione, rappresentando una risorsa ulteriore: permette ai partecipanti di osservare e comprendere meglio le proprie modalità relazionali in un contesto più ampio e complesso rispetto alla semplice interazione col counselor (ma, in Gestalt, lo stesso si può dire rispetto alla relazione con lo psicoterapeuta).

Il lavoro di gruppo vede la persona in costante interazione con gli altri; il setting di gruppo costituisce un ambiente privilegiato, all'interno del quale i partecipanti, supportati dalla presenza del conduttore che coordina le attività, possono sperimentare una situazione che li aiuti ad adottare comportamenti spontanei e ad esprimersi liberamente.

Ogni partecipante ha l'opportunità, se lo desidera, di effettuare un proprio lavoro individuale all'interno del gruppo; nel corso di tale lavoro esplorativo la persona è supportata dal conduttore e può avvalersi della collaborazione degli altri componenti che, se vogliono, possono accettare dietro richiesta di contribuire al lavoro.

“Come stai?” e la consapevolezza corporea.

Apparentemente una domanda banale che ha aperto ogni nostro incontro e che io stessa avevo fatto ad amici e conoscenti centinaia di volte in maniera automatica, senza ascoltare la risposta e senza nemmeno soffermarmi a dare una restituzione vera di quello che era il mio stare.

A scuola e a tutti gli incontri dell'associazione mi veniva richiesto invece di rallentare, ascoltarmi e rispondere con l'emozione/sentimento che sentivo emergere in quel momento. Nulla di più complicato!

All'inizio mi sembrava di non sentire niente e poi appena cominciai a percepire qualcosa, mi fu impossibile tradurlo a parole ... che frustrazione!

Per la Gestalt, il sentire è un processo che coinvolge i tre piani dell'esistenza: quello fisico, il piano mentale e quello emozionale.

Durante la mia formazione in questa scuola, ho avuto l'opportunità di sperimentare il “sentire” attraverso il corpo, di sensibilizzarlo e aumentare la mia capacità percettiva. In particolare ho seguito un percorso formativo di bioenergetica.

“Una persona è un essere unitario e ciò che avviene nella sua mente, avviene anche nel suo corpo” (*Arrendersi al corpo*, Alexander Lowen).

La bioenergetica è una tecnica terapeutica creata dallo psicoanalista Alexander Lowen che si propone di aiutare l'individuo a recuperare la piena potenzialità del proprio essere e quindi di godere della vita con quanta più pienezza possibile, migliorando i processi energetici del corpo.

La respirazione, il metabolismo e i movimenti sono le funzionalità basilari della vita che producono energia. La quantità di cui se ne dispone e il come la si utilizza dipende dalle situazioni ogni volta differenti che ci troviamo ad affrontare.

La terapia bioenergetica lavora su mente e corpo per aiutare nella risoluzione di problemi emotivi e aumentare la percezione della gioia di vivere: una persona che respira più a fondo aumenta l'energia del suo corpo e quindi anche la capacità di percepire le buone sensazioni. Se essa non si muove liberamente, limita la vita del suo corpo.

Lowen parla di “corazze” muscolari croniche che risultano da conflitti emotivi irrisolti che persistono anche dopo la scomparsa dello stress e che limitano la mobilità dell'individuo e ne abbassano l'energia.

Gli esercizi di bioenergetica aiutano ad entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle con particolari movimenti che non mirano al raggiungimento di un particolare standard di esecuzione ma che lavorano in maniera diversa sulle persone diverse che li praticano.

Nella mia personale esperienza, ogni volta è un lavoro nuovo e se lascio andare il pensiero e le aspettative sul risultato ottengo sempre uno scioglimento delle tensioni muscolari, un aumento del grado di libertà del mio corpo e della mia mente.

Analoghi obiettivi li persegue la *Mentastica* di Milton Trager.

Essa consiste in movimenti del corpo di grande semplicità in grado di eliminare tensioni, alleviare dolori e rigidità per mezzo di sensazioni piacevoli. Una delle peculiarità è l'uso del peso corporeo per dare maggior apertura e mobilità a ciascuna parte di esso. Movimenti eseguiti in questo modo possono portare a quello stato di rilassamento profondo e tranquillità che Trager chiama *hook-up* che può essere tradotto come "connessione consapevole" e che ha molto a che fare con la consapevolezza corporea: consente di "fare la spola" dalle sensazioni corporee al pensiero della mente e di fare sempre nuove scoperte in ogni pratica.

Questo approccio mi ha permesso di entrare in contatto con i miei dolori lombari, di sentirli, respirarci dentro e poi successivamente di rendermi conto di quanto avevano a che fare con le mie paure, con la mia insicurezza sul piano materiale e col mio senso di autosvalutazione.

Accettare che il processo di crescita richieda tempo, restare nelle situazioni che mi facevano soffrire e accettare la frustrazione che ne derivava era ed è ancora difficilissimo, ma scoprire che questa frustrazione sia uno dei mezzi attraverso i quali il bisogno riesce a manifestarsi, stimolandomi ad attivare le giuste risorse per operare il cambiamento, mi tranquillizza.

Per questo è molto importante il concetto di ascolto, di se stessi e dell'altro. L'ascolto con tutto il proprio corpo e non solo con la mente.

La comunicazione.

La centralità della comunicazione è palese nella nostra società in cui veniamo continuamente bombardati da comunicazioni verbali e non verbali anche in maniera inconsapevole. Noi stessi poi, in molte situazioni ci ritroviamo a non saper comunicare con l'altro. Questo produce rabbia, incomprensione, frustrazione e quindi malessere.

Alla base di ogni buon rapporto c'è la capacità di comunicare. Spesso la diamo per scontata e ci troviamo in apparenti situazioni senza via di uscita che sarebbero risolvibili imparando a comunicare efficacemente i nostri bisogni e ascoltando quelli dell'altro.

Nel mio percorso di studi la parola comunicazione è ricorrente: comunicazione efficace, comunicazione non verbale, comunicazione non violenta, comunicazione tra cliente e counselor. Il punto di connessione è la necessità di comunicare di ognuno di noi!

Il colloquio di counseling è influenzato fortemente dalla capacità di ascoltare e di saper comunicare di entrambe le parti.

Per il counselor l'ascolto del cliente e di se stesso è fondamentale.

Gli permette intanto di differenziarsi dall'altro, scongiurando il rischio di identificazione o di confluenza; gli consente inoltre di creare un buon contatto col cliente, di accoglierne i bisogni, comprenderne le richieste e aiutarlo a soddisfarle.

La comunicazione è fatta anche di aspetti non verbali come uno sguardo, una postura che completano l'ascolto dell'altro.

Un buon counselor, come un buon comunicatore, è capace di scorgere e di integrare questi aspetti nella comprensione del suo interlocutore.

L'ascolto profondo è quello che facciamo con le orecchie, con il cuore e con tutto il nostro corpo che diventa una "cassa di risonanza" per cosa ci dice l'altra persona. In questo modo il counselor, dopo aver compreso cosa gli ha portato il cliente e dopo aver sentito e riconosciuto quali sentimenti sono stati suscitati in lui, potrà formulare un feedback che sarà utile a provocare una qualche reazione o presa di consapevolezza nel cliente.

L'ascolto profondo può anche risultare sufficiente per risolvere alcuni problemi o semplicemente l'esplicitare il proprio problema può aiutare la persona a rendersi conto che non c'è altro che confusione da districare, schiarire, semplificare, sciogliere.

Nel corso della mia formazione IN Counseling, molto si è lavorato sui principi e le tecniche della comunicazione non violenta.

La *Comunicazione Non Violenta (CNV)* è uno strumento di comunicazione che ci permette di metterci in relazione con gli altri in maniera empatica, esaltando le nostre capacità di accoglienza, ascolto e sviluppando una buona capacità di fare le nostre richieste in maniera efficace, evitando il conflitto.

Le quattro componenti fondamentali del processo di CNV spiegate da Rosenberg nel suo libro "*Le parole sono finestre oppure muri*" sono:

- l'osservazione priva di giudizio;
- l'individuazione del sentimento/sentimenti in campo (miei e dell'altro);
- il riconoscimento dei bisogni e dei valori collegati ai sentimenti provati;
- l'esposizione chiara delle richieste.

Lo studio della CNV mi ha anche permesso di riflettere sulla lingua, sulle parole che usiamo, ad esempio per parlare dei nostri sentimenti.

Ciò che mi ha colpito maggiormente è la povertà del mio “vocabolario” per esprimere come mi sento!

Guardandomi attorno mi sono poi resa conto che non sono l'unica ad essere carente di parole. I suggerimenti di Rosenberg mi hanno permesso di arricchire la denominazione della gamma di sentimenti e sensazioni che provo.

Adesso, cerco non solo di definire la mia sensazione come positiva/negativa, che mi piace/non mi piace, ma ricerco nel mio “dizionario personale” il termine adeguato, se c'è, altrimenti mi attivo per scoprirlo.

La responsabilità.

Il senso di responsabilità viene espresso tramite l'utilizzo della prima persona singolare e del discorso diretto.

L'uso di forme impersonali, come il “si dice”, “di solito è meglio”, oppure l'uso del “noi”, quando ci si sta riferendo a se stessi, non consente la piena assunzione di responsabilità per cosa stiamo esprimendo; ci fa pensare che quello che diciamo non dipenda da noi.

Se quello che diciamo non dipende da noi, anche nel caso in cui sia sbagliato, crudele o imbarazzante, non ne dovremo affrontare le conseguenze; ed ecco che non abbiamo bisogno di portarne il peso della possibile, relativa, responsabilità!!!

Il concetto di responsabilità rimanda innanzitutto alla capacità di dare risposte (respons) adeguate (respons – abilità) alle situazioni che ci ritroviamo a vivere.

Come spiega Perls, in *“La Terapia Gestaltica Parola per Parola”*, la terapia gestaltica (e a maggior ragione il Gestalt Counseling) non analizza nulla, non confonde la comprensione con la spiegazione ed è per questo che arriva a considerare i traumi come episodi che il paziente si inventa per salvare la propria stima di sé, bugie che usa per giustificare la propria indisponibilità a crescere.

Nella relazione di counseling il cliente deve mettere in gioco la sua disponibilità a cambiare, o almeno a cercare di trovare un nuovo modo, più adeguato, per restare nella sua nevrosi.

Spesso ci aspettiamo dagli altri esattamente ciò che non riusciamo a mobilitare in noi stessi.

Lo stesso fa il cliente con il terapeuta, o counselor: si crea l'aspettativa che tocchi al counselor risolvergli i problemi. Il compito di quest'ultimo diventa allora quello di aiutare il cliente a non fuggire dalla propria crescita e quindi dalla frustrazione che lo potrà esortare

a sviluppare il proprio potenziale individuale e trovare un modo creativo per stare nel suo disagio o iniziare a cambiare.

Il contatto.

Nei primi mesi della scuola e per lungo tempo ho avuto la tendenza, esercitata negli anni precedenti ad “assentarmi” con la mente e non stare in contatto.

Nel mio passato di bambina/ragazzina sofferente questo era un ottimo modo per sopportare le situazioni in cui stavo male: pur restando fisicamente dove mi veniva richiesto di stare, fuggivo lontano con la mente e la mia fervida immaginazione faceva il resto.

La formazione IN Counseling mi ha dato la possibilità di riconoscere in me un atteggiamento nevrotico e quindi di scegliere di comportarmi in un altro modo.

Si è trattato di un lungo esercizio, durato tre anni e che prosegue ancora.

I confini del contatto.

E' stato importante anche il lavoro fatto sui confini.

Argomento da me molto sentito, in quanto non credo di aver mai dato la giusta importanza ai confini tra me e l'altro, prima di aver iniziato a frequentare la scuola. Sono stata per anni tra quelle persone che si fanno ripetutamente invadere dagli altri perché non hanno chiaro nemmeno loro “lo spazio” di cui necessitano.

Stabilito che, io e l'altro siamo due organismi ed entriamo in contatto attraverso la nostra interazione che avviene in uno spazio-tempo definito “*confine del contatto*”, ho riesaminato tutti i miei rapporti dal punto di vista dei confini e da come riesco a gestirli in modo buono per me e contemporaneamente rispettoso nei confronti degli altri.

Il “*processo*” secondo cui avviene il contatto, non va inteso come qualcosa di statico, fermo, sempre uguale a se stesso, ma piuttosto come un equilibrio dinamico che cambia continuamente col mutare delle situazioni interne ed esterne e che, attraverso la sua funzione creativa di organizzarsi e riorganizzarsi in base alle diverse circostanze, è in grado di ristabilire l'integrità organismica. Questa è la funzione che ci permette di ritrovare il benessere quando lo perdiamo e che possiamo pertanto intendere come fondamentale nella spinta alla vita e alla salute. Così anche quando non riusciamo subito a stabilire un buon confine in una relazione, possiamo intervenire con degli “aggiustamenti” successivi.

La consapevolezza va allenata.

Avere consapevolezza significa essere disponibili ad osservare se stessi e l'altro senza giudicare e ad essere presenti e attenti ai processi che ci coinvolgono.

La consapevolezza é come l'apparato muscolare umano: va esercitato con costanza e gradualità e per questa ragione necessita di tempo. Un tempo variabile che dipende da ogni persona, da ogni "fisicità" e quando finalmente si innesca il processo di cambiamento, esso va sostenuto e continuamente stimolato. Per questo, sono convinta che questo diploma sia per me la fine di una fase del processo, ma allo stesso tempo, rappresenti un nuovo inizio di un percorso che durerà per tutta la mia vita.

"A cosa mi serve?"

Dai perché al processo.

Questa domanda, più e più volte ripetutami dai trainer della Scuola IN Counseling, mi ha riportato alla consapevolezza. Infatti, nel counseling gestaltico, non è importante la ricerca delle cause dei nostri comportamenti o dei nostri stati d'animo, ma il processo con cui essi si svolgono e quindi i "come". Grazie a questa presa di coscienza dei processi che regolano le nostre relazioni, possiamo dare inizio al cambiamento.

Passare da una ricerca delle cause alla comprensione processuale del come io abbia scelto di comportarmi in una certa situazione, è stato per me un vero e proprio passaggio evolutivo.

Questa comprensione mi ha permesso di far emergere emozioni come la paura e la rabbia e accoglierle con compassione per me stessa!

Imparare ad accogliere me stessa e i miei lati oscuri mi ha dato la possibilità di meglio accogliere l'altro, senza giudicarlo, ma offrendogli prima di tutto il mio ascolto attivo. L'accettazione di tutte le parti di se stessi gioca un ruolo fondamentale nella formazione di un futuro counselor che, se non ha accettato se stesso e le sue paure, non potrà offrire un sostegno ai propri clienti.

Il giudizio a cui porta la ricerca dei perché non è una modalità sostenente, sia per il cliente, sia per il counselor.

Il giudizio si presenta come una strada chiusa, che non permette prima di tutto al counselor di vedere scenari alternativi per la buona gestione di una difficoltà e quindi danneggia il cliente al quale esso non potrà mostrare nulla di più di ciò che già non vede!

"Ho imparato la differenza che esiste tra osservare ciò che avviene e giudicare.

Ho imparato che ogni cosa può portare all'arricchimento spirituale"

La crescita e il feedback.

Il counseling produce attraverso la condivisione, la rielaborazione di pensieri, emozioni e sensazioni la possibilità per il cliente di cambiare la situazione in cui si trova a disagio.

A questo proposito l'utilizzo del feedback è indispensabile per mostrare all'altro ciò che non riesce a cogliere, a mostrare l'ovvio (o lo scenario alternativo di cui parlavo sopra).

Il contatto con l'ovvio riporta il cliente alla consapevolezza.

Il feedback è un rimando che il counselor dà al proprio cliente rispetto ad un dato contenuto da lui portato. Questo strumento agevola la presa di consapevolezza e favorisce quindi il cambiamento.

Il feedback non ha a che fare col giudizio o con la valutazione personale, ma è legato al "sentire".

Il counselor può dire come si è sentito durante il racconto del cliente, le cose che ha notato e cosa hanno scatenato in lui tali emozioni. Alcune volte il suo compito può essere quello di riformulare quello che il cliente gli ha appena comunicato verbalmente e non.

Secondo Rogers, questo permette al cliente di vedere cosa fa, come si comporta e le dinamiche che attiva, di accettarsi e infine di rielaborare gli eventi in modo da attivare il processo di miglioramento.

Le caratteristiche fondamentali del feedback sono:

- la precisione: non dobbiamo generalizzare, ma stare con "quello che c'è" in quel dato momento;
- la semplicità: dobbiamo sforzarci di esprimerci chiaramente e con il discorso diretto;
- la valorizzazione delle opinioni (anche se diverse) che abbiamo individuato in quella specifica situazione o difficoltà, senza l'emissione di "sentenze";
- la possibilità di replica al feedback e ciò comprende anche l'accettazione da parte del counselor di eventuali negazioni di quanto offerto al proprio cliente;
- deve poter favorire la consapevolezza del cliente e la sua crescita personale.

E infine penso sia importante che il feedback sia richiesto, in modo da non attivare dinamiche repulsive immediate da chi lo riceve.

Se questo è il grande potere del feedback, cosa potrebbe accadere in un ambiente in cui i feedback fossero tanti e diversi? Mi viene in mente solo una parola : ricchezza. La ricchezza che può essere generata da un gruppo di ascolto.

PARTE TERZA

IL DIARIO

Durante la mia formazione IN Counseling, ho redatto un mio diario personale.

Posso quindi, ora, ripercorrere il mio cammino formativo e rivisitarlo.

Il diario è stato un assistente prezioso durante questo periodo: quasi ad ogni incontro della scuola o della Formazione "X" (particolare esperienza formativa ideata da Domenico Nigro, direttore didattico della Scuola IN Counseling) ho appuntato qualcosa sul mio quaderno, che poi ho portato a casa, rielaborato nella mia pancia nei giorni successivi e poi rimesso insieme in quelle pagine di diario.

Così facendo, nel corso degli anni, ho messo in luce alcuni aspetti del mio stare al mondo, la maggior parte dei quali non sono stati una scoperta piacevole e ho avuto bisogno di tempo per accettarli.

La paura.

Dal mio diario leggo che:

- (15 febbraio 2013) "Il sentimento che più ho riconosciuto è stata la paura. Una paura proveniente da diverse direzioni, ma che ha sempre caratterizzato le mie azioni, le mie scelte e che oggi vedo chiaramente nei mie occhi guardandomi allo specchio.
- (22 febbraio 2013) "Ho paura di esprimere emozioni o sentimenti forti come la rabbia; ho paura di avere legami affettivi; ho paura del mondo esterno, di soffrire, provare dolore; ho paura di ammalarmi e ho paura della povertà; ho paura di diventare povera".
- (17 marzo 2013) "Paura che non sia la situazione giusta, il momento giusto. Paura di cosa può venire fuori, del risultato di questa esplosione incontrollata, per paura di sbagliare... insomma perché non mi sento abbastanza fiduciosa nelle mie capacità e in me stessa ...

La paura di soffrire comunque è sempre presente in tutte le altre paure e spesso mi impedisce di vivere pienamente le esperienze che la vita mi offre.

Anche la paura della mancanza di denaro mi impedisce di “buttarmi” in alcune situazioni, per timore di non poter far fronte ad altre spese considerate basilari.

Nella mia lista di paure ho evitato di mettere quella di perdere le persone care, ma non perché questo non mi faccia soffrire, ma semplicemente perché mi è ben chiara la sua inevitabilità. Inoltre, forse perché ho genitori molto più grandi di me, ho già vissuto più volte questa paura: l’ho sentita, l’ho assaporata, ci ho riflettuto e questo “sguazzarci “ dentro per un po’ mi ha permesso di accettarla.

Ma come mi fa sentire la paura?

Sento il corpo che si contrae per non lasciar passare nulla, costituisce una corazza per proteggersi con le tensioni muscolari.

Ho notato che in base al tipo di paura e della sua natura, la contrattura appare sempre nel solito posto.

Ogni giorno che passa, la corazza protettiva continua a resistere e, man mano che passa il tempo, diventa la normalità e smetto persino di accorgermi della sua esistenza. Ne riacquisto coscienza solo quando non riesco, ad esempio, a girare completamente il collo o quando il fisioterapista massaggia la contrattura liberando anche il dolore.

La paura di soffrire mi fa agire come controllore della mia vita e alle volte di quella delle persone che mi stanno accanto.

Cerco sempre di sapere cosa devo affrontare, preparo ciò che voglio dire e “preparo” gli altri su cosa dirmi o fare nei miei confronti cercando di evitare le situazioni spiacevoli, ma precludendomi anche tutte le belle sorprese e la spontaneità delle cose.

Alle volte la paura è così grande che non riesco nemmeno a rendermi conto di cosa ho paura, è come se non volessi vedere l’oggetto della mia angoscia e anche se so che la presa di coscienza rappresenta il primo passo per poterla superare, è come se mi mettessi le fette di prosciutto sugli occhi da sola per non doverla affrontare!

Eppure sono proprio i silenzi che fanno crescere le paure in maniera spropositata. Ammettere e dire ad alta voce di temere qualcosa dimezza quasi il potere che quella paura agisce su di me!!”

Il numero di volte in cui mi sono imbattuta in questo “ mostro” mi ha permesso di cominciare a guardarlo negli occhi, prendere il coraggio necessario almeno per ammettere con me stessa la sua presenza e poi di affrontarlo volta per volta, nelle varie situazioni che mi si presentavano, consapevole del fatto che, una volta “visto” potevo adottare la strategia giusta a seconda delle volte e magari cercare di conoscerlo, accettarlo come parte di me stessa e convivere in alcuni casi o farlo svanire in molti altri.

Avvicinarmi alla paura poco alla volta mi ha permesso di ridimensionarla, alcune volte, e ancora ad essere contenta della sua manifestazione, in altre.

Per il mio lavoro di counselor, questo è stato fondamentale per riconoscere la stessa paura nel mio cliente e per accompagnarlo con sicurezza attraverso un percorso di conoscenza dei suoi timori.

Il gruppo

Ma le scoperte sono state anche affascinanti e divertenti. Più volte mi sono resa conto del valore del gruppo, visto nella varietà di esperienze riportate e di feedback.

“Il gruppo. Proprio io che sono sempre cresciuta sola, che sono abituata a fare tutto da me e che faccio fatica a riporre la mia fiducia negli altri devo riconoscere la ricchezza di stimoli che il gruppo mi ha dato.”

(dal mio diario 6 giugno 2013)

Ho contattato parti di me a cui non davo valore e delle quali non mi ero quasi accorta: la creatività ad esempio, di cui avevo una visione un po' ristretta.

La funzione della creatività in età adulta è quella di offrirci possibilità di azioni imprevedibili, in situazioni apparentemente immodificabili; ci permette altre volte di trovare un buon modo per “stare” con qualcosa o con qualcuno che pensavamo incompatibile con noi, dona insomma una certa elasticità.

“Ieri sera ho partecipato alla serata sulla creatività e sull'immaginazione condotta da Edoardo e dopo aver fatto un lavoro molto creativo durante la serata ed aver inventato una storia me ne sono andata a casa ripensando divertita alla mia “creazione”.

“La serata è stata caratterizzata da un clima giocoso e divertito e il mio rapporto con la creatività si è concentrato sul momento presente, su cosa stava succedendo durante l'esercizio, una perfetta manifestazione del qui ed ora!!”.

(dal mio diario del 29 settembre 2015)

La contaminazione

La cosa che mi ha sempre entusiasmato della scuola IN Counseling è la possibilità di contaminazione.

L'orientamento è gestaltico, ma il direttore didattico ha sempre dato spazio all'arricchimento in termini generali ed è per questo che abbiamo avuto l'opportunità di seguire un percorso di Meditazione, di Comunicazione Non Violenta, di fare alcuni incontri di Propriocezione e di Bioenergetica nonché un seminario sul sogno come materiale utilizzabile per il lavoro di consapevolezza.

Il lato esperienziale legato al corpo è ciò da cui sono sempre partita in ogni momento di crisi, il corpo non mente e la maniera che ha di comunicare il suo disagio è semplice e

diretto e ogni volta che mi sembra di non sapere da che parte cominciare, mi affido a lui e cerco di ascoltarlo, riconoscere le sue richieste, i suoi bisogni che sono poi i miei reali bisogni.

“Sento il corpo che si contrae per non lasciar passare nulla, costituisce una corazza per proteggersi con le tensioni muscolari . Ho notato che in base al tipo di paura e della sua natura, la contrattura appare sempre nel solito posto. Ogni giorno che passa la corazza protettiva continua a resistere e man mano che passa il tempo diventa la normalità e smetto persino di accorgermi della sua esistenza. Ne riacquisisco coscienza solo quando non riesco ad esempio a girare completamente il collo o quando il fisioterapista massaggia la contrattura liberando anche il dolore.”

(dal mio diario del 17 marzo 2013)

Per me, per noi, per tutti.

Tutto questo percorso su me stessa per aiutare gli altri?

Inizialmente il counseling è stato un mezzo per conoscere e aiutare me stessa, un bisogno interiore che ho sentito urlare dentro, che ho ascoltato e che mi ha portato a meravigliose scoperte. Ma ad un certo punto ho pensato con la mente e con il corpo che poteva essere qualcosa che avrei fatto anche come lavoro!

“Mentre Domenico elencava le possibilità messe a disposizione per arricchire la nostra formazione in counseling, mi sono resa conto che davvero avrei potuto un giorno svolgere la professione di counselor!!!

“E’ probabilmente una cosa stupida non esserne stata consapevole fino ad adesso, dato che mi sono iscritta a questa scuola proprio un anno fa, ma come mai allora sono così stupita dalla prospettiva che mi si presenta davanti?”

(dal mio diario del 21 settembre 2013)

L’entusiasmo e la magia che il counseling ha prodotto in me e nei miei rapporti interpersonali mi ha portato ad immaginare, desiderandolo, di poterne vedere gli effetti nelle mie relazioni con gli amici, con i familiari e con le persone che appartengono al mio “ambiente” e che per questo influenzano il “campo” della mia esistenza.

L’effetto di un campo influenzato dalla consapevolezza non sarebbe male!

A mano a mano che i mesi passavano cominciavo a sentire che questa sensazione di benessere poteva e doveva essere estesa a quanti ne desiderassero usufruirne, quindi per il futuro mi piacerebbe farne una professione.

L'accettazione.

Ho imparato che ogni emozione, ogni sensazione può essere percepita come piacevole o spiacevole a seconda delle situazioni e del grado d'intensità con cui essa emerge, ma ogni volta essa ha una sua funzione, una sua richiesta di attenzione che non va nascosta.

L'accettazione delle emozioni che non ci piacciono sostiene un salutare equilibrio, in generale, per l'essere umano ed in particolare per un counselor, che durante l'esercizio della sua professione si troverà a far fronte alle emozioni mal tollerate del cliente, oltre che alle proprie.

Ad esempio la vergogna e la timidezza, a cui per molto tempo ho dato solo una valenza negativa, ma di cui oggi riconosco anche il valore positivo di "segnale".

"Una mattina la maestra Farina fece un'interrogazione a sorpresa alla lavagna a tutti su un compito che però avevamo già svolto a casa. Iniziò dal primo banco e man mano che procedeva verso di me, venivo presa dal panico, continuavo a dirmi che non mi sarei ricordata nulla e che avrei fatto una brutta figura, facendola arrabbiare, così mi appuntai sul palmo della mano sinistra le cose che avrei dovuto scrivere a proposito dell'analisi di quella frase. Tremavo e quando mi chiamò alla lavagna balbettai per un po' e senza nemmeno cercare di riportare alla mente cosa avevo imparato oppure fare l'analisi lì sul momento con le mie capacità, iniziai a contorcermi vistosamente per leggere cosa avevo scritto sul palmo. In pochi attimi la maestra e i miei compagni se ne accorsero e lei mi chiamò vicino e mi prese il palmo fra le mani senza lasciarmelo andare. Non ricordo cosa disse, solo la voce alta e dura e i suoi occhi attraverso gli occhiali e io paralizzata davanti a lei che sentivo scorrere il sangue caldo in testa e attraverso "la mano della vergogna".

E nel presente cosa m'imbarazza?

"Credo di poter affermare che la mia vergogna sia strettamente collegata al mio perfezionismo. Voglio sapere tutto quando qualcuno me lo chiede, voglio aver già fatto un compito che mi deve essere ancora assegnato, voglio ...voglio...voglio. Quando questo non succede alle volte mi vergogno e mi ritraggo in quel guscio di silenzio in cui stava la Valentina delle elementari, come se il non sapere una cosa fosse una mia tremenda colpa."

(dal mio diario del 6 febbraio 2013)

"When nothing is sure, everything is possible".

Osho

PARTE QUARTA

IL TIROCINIO

Colloqui di counseling individuali.

Il mio tirocinio come counselor si è svolto parallelamente alla mia formazione in counseling, a partire dal secondo anno di scuola, grazie a numerose esperienze di lavoro individuale e di conduzione di gruppi che ho avuto modo di svolgere in diversi ambiti.

Una delle particolarità che hanno dato ricchezza al mio percorso formativo è stata proprio quella di aver frequentato una scuola che lascia spazio, sin da subito, all'esperienza, al lavoro "sul campo" e alla messa in pratica dei saperi acquisiti.

Per questa ragione, il passaggio dalla scuola al tirocinio è stato molto fluido, un passaggio naturale sostenuto da tanto entusiasmo, ma anche da un po' di timore.

Nel periodo che va da marzo 2015 a dicembre 2015, in qualità di tirocinante counselor, ho svolto alcuni incontri di counseling individuale per un totale di 30 ore complessive, sotto la supervisione del mio tutor e direttore della scuola, Domenico Nigro.

Questa parte di tirocinio è stata da me effettuata, in particolare, con amici e conoscenti; tutti informati della mia condizione professionale di tirocinante.

Poco prima di cominciare con la mia prima cliente mi ritrovai a pensare che sicuramente mi sarei bloccata e sarei rimasta senza parole davanti alla persona che mi stava raccontando il suo malessere, ne ero quasi certa.

In testa tante nozioni sospese che non trovavano un saldo ancoraggio, nel cuore molta eccitazione e preoccupazione allo stesso tempo. Nonostante mi fossi riproposta di non crearmi delle aspettative, sentivo i pensieri sfuggirmi in immaginazioni varie.

Li lasciai andare, cominciai subito a mettere in pratica gli insegnamenti della Gestalt e, concentrandomi sul mio respiro, presi coraggio e andai ad incontrare Luana.

Luana e suo padre.

Luana è una giovane donna di 32 anni, sposata con un bimbo di 2 che mi porta il suo difficile rapporto col padre.

Mi racconta che fin dalla sua infanzia ha sempre gestito tutto lui, in maniera efficiente, ma con autoritarismo. Ora che lei è adulta e ha la sua famiglia, suo padre si intromette ancora nelle sue faccende, facendola sentire come si sentiva da piccola: incapace e immatura.

Mi racconta che suo padre ha già organizzato tutto per l'estate: il bambino andrà in Liguria al mare con lui e la moglie, mentre Luana e marito saranno ancora al lavoro!

Luana vorrebbe opporsi, decidere lei per la sua famiglia, ma infondo è la cosa migliore per il bambino, quindi sta zitta anche se è infastidita e si sente molto svalutata da suo padre.

Quando il padre si comporta così ritorna ad essere una bambina, che guarda il padre con adorazione e accetta tutte le sue decisioni perché sono le migliori per tutti. Questo poteva sicuramente andar bene con la "Luana bambina", ma ora si delinea la necessità per lei di creare dei confini con il padre e avere con lui un dialogo tra adulti.

Luana non sa da che parte iniziare. Le propongo di fare un gioco con me e di immaginare che io sia suo padre Mario e dirgli quello che pensa.

Accetta, ma è molto agitata..sembra che suo padre sia con noi veramente e lei balbetta e si guarda le mani con imbarazzo. Con un po' di difficoltà mette su un discorso, una richiesta al padre, le espone il suo sentire e man mano la comunicazione con lui si scioglie.

Luana scoppia in un pianto commosso. Non pensava che avrebbe potuto pronunciare certe parole in riferimento al papà. Ci lasciamo entrambe soddisfatte del lavoro svolto.

Ci siamo riviste con lei altre quattro volte e abbiamo sempre lavorato sulla figura paterna. Alla fine Luana è riuscita a parlare col padre direttamente, non ha espresso tutto ciò che era venuto fuori durante i nostri incontri, ma in certi contesti non permette più intromissioni da nessuno. Anche quando parla con me sembra meno impaurita e più decisa.

Elisabetta e la maternità.

Con Elisabetta ebbi un incontro dopo anni che non ci frequentavamo più. Appena le raccontai del mio percorso di counseling mi chiese subito di fissare un incontro. La incontrai per 8 volte nell'arco di tre mesi.

I primi due incontri e parte del terzo furono necessari per delineare la situazione con chiarezza.

Lei e il marito desideravano tanto un figlio da che si erano sposati tre anni prima. Purtroppo non potevano averne per una disfunzione fisica delle sue ovaie. Così avevano cominciato a fare molti esami e a consultare un medico per fare l'inseminazione assistita. Il percorso che avevano superato fu lungo e faticoso: un anno di dieta specifica, la somministrazione continua di ormoni, gli esami, il prelievo degli ovuli e finalmente l'inseminazione che fallì per ben due volte.

Quando Elisabetta arrivò da me era provata fisicamente e moralmente da questa procedura e si descrisse come scissa in due persone diverse: una che voleva arrivare al suo obiettivo a tutti i costi e quindi riprovare e riprovare fino a riuscire e una che era

esausta e voleva rallentare, fermarsi per riprendere fiato o meglio, con le sue parole, “riprendere contatto con me stessa”.

Nemmeno a me era chiaro da dove cominciare. C’era “molta carne al fuoco” e così mi confrontai con Domenico, che mi ricordò che non era mio compito trovarle una soluzione al suo problema, ma aiutarla a stare con quello che c’era.

La lasciai parlare ancora ed emerse il suo profondo senso di colpa verso suo marito per “non essere capace di dargli un figlio” e il bisogno di andare avanti per riscattare se stessa da questa condizione. Emerse un forte senso di inadeguatezza e il disgusto per se stessa. Usò lei questo termine molto duro.

Decisi di procedere prendendo spunto da questa dichiarazione e cercando di metterla in contatto col suo sentire e col suo corpo. Mi disse che era vuota e secca come una pianta abbandonata fuori d’inverno. Mi ripeteva che dallo stomaco in giù non sentiva niente...

La osservai. Aveva un bel viso con occhi accesi e presenti, capelli lunghi biondi, le spalle larghe e un bel seno. La vita era poco segnata e i fianchi erano stretti come le gambe, insomma dalla vita in giù tutto scorreva senza segni particolari. Mi vennero in mente gli esercizi di consapevolezza corporea che avevamo fatto a scuola e le proposi di provare. In silenzio, sdraiate su un tappetino, cominciammo col respirare profondamente immaginando di portare il respiro nei punti “insensibili”. Invitai Elisabetta a “fare la spola” tra il suo sentire e le cose che emergevano da quel sentire. Il senso di colpa riapparve, frustrazione e dolore. Dopo alcune volte che provammo a fare l’esercizio, lei cominciò ad avvertire dolore al basso ventre, delle fitte profonde. Le dissi di respirare, ma ammetto che io stessa mi inquietai un poco.

Pensai che il passo successivo fosse quello di dare un nome a quel dolore e in qualche modo a lenirlo con amorevole cura.

Il forte desiderio di maternità e di adempiere, per così dire ai suoi doveri di moglie, le avevano impedito di vedere la sua ferita, il suo dolore e di prendersi cura di se stessa. Glielo dissi e lei inizialmente rimase gelida, poi mentre si massaggiava la pancia cominciò a piangere. Lo fece per diversi minuti. Un pianto triste, ma pur sempre controllato.

Ci incontrammo altre volte e lei pianse ancora. Mi disse che non si era accorta di quanto stesse soffrendo. Mi raccontò che parlarne direttamente col marito l’aveva aiutata a lasciar andare le tensioni ulteriormente.

Nel suo ultimo incontro mi disse che lei e il marito stavano pensando all’adozione.

Anna non vuole un fidanzato.

Anna è una giovane donna di 35 anni amica di un'amica che mi chiese di parlare un po' della sua situazione sentimentale.

Ci incontrammo 3 volte. Mi raccontò che aveva avuto due relazioni importanti nella sua vita l'ultima delle quali si era conclusa quando lei aveva 30 anni. Da allora si era imbattuta sempre in amori impossibili: un uomo che viveva a 400 chilometri di distanza da lei, un altro che era sposato e di cui era stata l'amante per quasi un anno e un ragazzo più giovane di lei preso dalla carriera presso una prestigiosa banca. Tutte queste storie l'avevano fatta soffrire e le avevano consumato le energie senza portare a nessun risultato concreto. Era demoralizzata e ferita. Mi disse che voleva capire cosa non andasse bene nel suo atteggiamento.

La osservai un po' stupita e glielo dissi: era giovane, bella, brillante, con un lavoro che l'appassionava e tanti amici. Secondo me non le mancava proprio nulla.

Le chiesi di spiegarmi cosa desiderava. Mi disse chiaramente che voleva un compagno con il quale condividere la vita quotidiana, i viaggi, lo sport e creare poi una famiglia.

Ricordo che fra me e me formulai un giudizio. Pensai che fosse fin troppo decisa e consapevole di cosa voleva! Mi auto ammonii e non ritornai su quel "giudizio". Continuavo ad ascoltarla parlare mentre mi faceva una lista delle cose che voleva e che si aspettava dalla sua prossima relazione. Qualcosa mi strideva, ma non riuscivo a capire cosa. Glielo confessai e lei mi guardò delusa. Mi sentii "colpevole" di non saperle dare un consiglio, un aiuto, ma sapevo anche che tutto questo aveva un significato e che "ascoltandomi" senza giudicarmi ci sarei arrivata.

Le chiesi di tornare una terza volta e lei riprese a dipingermi il quadro perfetto del suo futuro.

Intuii allora qualcosa e la bloccai dicendole chiaramente che i suoi racconti erano così freddi e dettagliati che non lasciavano spazio alla possibilità di stupirsi e alla curiosità e che avevo l'impressione che la sua vita le andasse bene così come era, ma che per qualche ragione avesse "messo in programma" di trovarsi un fidanzato. Mi guardò infastidita dalle mie parole poi si giustificò in tutti i modi dicendomi che era una sua necessità, che aveva voglia di avere una famiglia..perché alla sua età era ora!! Smise di parlare. Non mi disse più nulla e non la sentii più, ma credo di esserle stata d'aiuto a vedere che semplicemente si metteva in quelle situazioni assurde perché non desiderava affatto un compagno, ma si sentiva condizionata dall'esterno a cercarlo!

Fu una delle esperienze di counseling più difficili per me da gestire, Personalmente lavorai molto sul giudizio, sul senso di colpa per averlo emesso e sull'impasse in cui mi ritrovai davanti alla cliente. Mi aiutò in questo caso l'ascolto profondo non solo della mia interlocutrice, ma di me stessa, delle mie sensazioni presenti senza proiettare e bloccando le aspettative che avevo verso me stessa di aiutarla.

Simona e Alina.

Simona e Alina hanno entrambe 32 anni e lavorano in uno studio legale di cui Simona è proprietaria col marito. Alina è stata assunta 2 anni fa e lei e Simona hanno sempre avuto un rapporto amichevole. Ora Simona ha delle difficoltà con Alina. Dice che si sente esautorata del suo ruolo di titolare e che secondo lei Alina ne approfitta e si prende troppe libertà.

D'altro canto Alina racconta che Simona ha impostato così il rapporto dall'inizio e che ora non può cambiare atteggiamento nei suoi confronti. Simona le ha permesso di gestire abbastanza flessibilmente i suoi orari e di andare spesso a lavorare a casa sua, in quanto Simona ha partorito da pochi mesi. Questa nuova situazione ha reso Alina responsabile dell'ufficio per quasi tutto e le ha fatto acquisire più libertà.

Simona, da un lato è felice di delegare le sue incombenze ad Alina, ma allo stesso tempo si sente privata del suo potere decisionale. Da casa non riesce a vedere come gestisce il lavoro così la tempesta di telefonate tutto il giorno per verificare i suoi spostamenti!

La relazione tra queste due donne è complicata. Se la loro implicazione fosse solo di tipo professionale sarebbe più semplice dividere ruoli e competenze.

Le ascolto per due incontri per farmi un quadro chiaro della situazione, ma poi chiedo loro di vederci separatamente.

Con Simona vorrei approfondire il discorso sulla maternità e sul doppio ruolo di madre/titolare che secondo me l'ha mandata in crisi.

Con Alina prevedo pochi incontri, magari di nuovo con Simona tra un po' di tempo.

Con Simona ci vediamo per ben 8 volte. Sin dalla prima volta, libera dalla presenza di Alina si sfoga con me. Si sente sotto pressione per la maternità e il suo ruolo di capo in ufficio e mi dice che da quando è madre non le riesce esser brava in nessuno dei due ruoli.

Cerco di contenere il suo sfogo. Mi sta "inondando" come un fiume che rompe d'improvviso gli argini. Cerco più volte di riportarla alla questione originaria, ma lei sembra ossessionata dal desiderio di far tutto bene, di essere una madre perfetta, una donna in carriera di successo e una moglie sempre presente. Le faccio notare che chiede molto a se stessa e che questa lunga lista di doveri che s'impone, rendono i suoi compiti ancora più gravosi. Sembra non capire e quindi la interrompo per farle stilare una lista di tutte le cose che "dovrebbe" fare o essere e le chiedo di leggerla ad alta voce per poi rendicontare le sue sensazioni.

Accusa peso sullo stomaco e fatica e un forte senso d'oppressione, come se "l'avessero legata alla sedia" mi dice.

Ora le propongo di sostituire a tutte quelle frasi con il “devo”, il “voglio”. Incredula mi asseconda. Le chiedo di leggerle ora ad alta voce e lei inizia con un tono di voce timido, come quello di una bambina che viene interrogata dalla maestra per la prima volta a scuola..dopo averle ripetute due o tre volte finalmente l'indignazione della sua voce sembra più decisa e anche più brillante. Mi dice con sorpresa di essersi sentita divertita a “voler” far tutte quelle cose. Si descrive come una bambina che vuole provare tanti giocattoli nuovi che ha a disposizione e che non sa da quale cominciare.

Sorride persino e si fa una risata. Sono impressionata da come un dovere possa facilmente diventare un piacere, una scoperta; sono impressionata da come le parole facciano risuonare in noi sentimenti diversi; lo sono anche da come un ascolto attivo possa allentare le tensioni e aiutare a fare chiarezza.

Mentre insegno a lei questo espediente da usare per il futuro tutte le volte che si sentirà schiacciata dai doveri, rispolvero per me stessa questa tecnica proprio nel pieno significato di “fare insieme” propria del counseling.

Ho rivisto Simona ed Alina insieme per un incontro conclusivo in cui abbiamo lavorato sulla definizione dei ruoli e dei confini. Simona ha manifestato alla collaboratrice le sue difficoltà nella gestione dell'ufficio e le ha chiesto aiuto, mentre Alina le ha chiesto di coltivare il loro rapporto di amicizia al di fuori dell'ufficio.

Andrea non sente niente.

Questo incontro è stato particolarmente difficile da gestire per me in quanto ho faticato a non essere confluyente col cliente e a non solidarizzare con lui.

Ho incontrato Andrea per caso, in quanto una mia carissima amica aveva cominciato a frequentarlo. La relazione era stata molto breve e lui per gioco inizialmente mi aveva chiesto di fargli un counseling.

Per curiosità, così mi disse, voleva riflettere sulla qualità delle sue relazioni le quali erano sempre brevi e superficiali. Venne da me per 4 incontri.

Gli chiesi di essere più specifico e gli proposi di lavorare su una di queste relazioni.

Mi parlò di Marta. Questa ragazza gli piaceva tantissimo e dopo averla corteggiata per diverso tempo, riuscì a portarla a cena e cominciarono a vedersi. Dopo alcuni mesi di frequentazione però era come se avesse perso ogni interesse, lei invece si avvicinava sempre di più e le sue richieste in merito al loro rapporto diventavano più specifiche. Andrea inizialmente non osò manifestare il suo disagio, ma più l'impegno diventava importante più lui si ritraeva e si chiudeva in un mutismo insensato. Mi disse che si sentiva schiacciato contro un muro e senza dirle una parola di più la lasciò. Subito si sentì molto meglio: libero e più leggero, ma poi subentrò una profonda tristezza.

La tristezza lasciò presto spazio al vuoto. Cercò di dimenticare la faccenda e andò avanti. Non voleva fermarsi a pensare. Andrea si era insensibilizzato per non soffrire. Cercare un'altra ragazza e ricominciare tutto da capo faceva parte del "rituale" di negazione.

Gli restituì le mie impressioni senza esitare. Prima negò con decisione poi a mano a mano che parlava per giustificare i suoi comportamenti, rallentava, anche il tono si ammorbidiva fino a che non si mise in silenzio per alcuni minuti.

Non so cosa gli passasse per la testa e per il cuore, ma sul suo viso si stava definendo un'espressione di totale tristezza. Non riuscii a fargli dire nemmeno un'altra parola e se ne andò.

Inaspettatamente ritornò dopo un paio di settimane, si accomodò di fronte a me e mi disse che nonostante la voglia che aveva d'innamorarsi e di trovare una compagna con cui condividere il futuro, non riusciva a far emergere le emozioni. Non sapeva neanche lui cosa provava e che a causa della confusione finiva sempre per scappare.

Rimasi spiazzata e non sapevo come aiutarlo. Io stessa mi ero emozionata per la sua dichiarazione. Proposi a lui un esercizio di meditazione che speravo avrebbe permesso ad entrambi di entrare in contatto col nostro sentire.

Ripetemmo l'esercizio del "fare la spola" diverse volte.

Questa tecnica, tipicamente gestaltica, consiste nel portare la nostra attenzione al corpo, al sentire cosa emerge e successivamente spostarla al pensiero. Grazie a questa "danza"

tra mente e corpo, possiamo fare delle scoperte passando dall'esperienza sensoriale al ragionamento logico. Ciò che ho fatto con Andrea è stato di cercare di portare l'attenzione al respiro e alle sensazioni del suo corpo che in uno stato di maggior rilassamento ha lasciato andare delle tensioni, fatto emergere piccoli dolori, formicolii. Dopodiché gli ho chiesto cosa gli dicessero questi dolori, anche se molto lievi e insieme abbiamo cercato di dare loro valore.

L'inibizione dal sentire proteggeva Andrea da ogni sofferenza possibile, ma questo scudo alzato contro chi gli aveva procurato dolore, gli inibiva anche la percezione del piacere e della gioia.

Non sono sicura delle sensazioni che Andrea sia riuscito a percepire in seguito ai nostri esercizi, qualcosa sicuramente cambiò in quanto decise di continuare a venire e di ripetere l'esercizio di "fare la spola" più volte.

IL LAVORO CON I GRUPPI: l'esperienza di Settimo Torinese.

Nel corso degli ultimi due anni di scuola ho avuto modo di fare esperienze di lavoro con i gruppi da assistente e da co-conduttore.

Nei mesi di aprile e maggio 2016, ogni martedì dalle 13 alle 16, ho fatto da assistente alla docenza (curata da Domenico Nigro) in un laboratorio di formazione partecipata sulle competenze di relazione e di comunicazione, svoltosi per il personale non docente dell'istituto scolastico Galileo Ferraris di Settimo Torinese, nella provincia di Torino.

Scopo del laboratorio: migliorare il rapporto tra queste figure, tra le stesse ed i loro studenti ed il pubblico in contatto con l'istituto; migliorare gli aspetti principali della comunicazione attraverso la presa di consapevolezza delle dinamiche relazionali che essi stessi agiscono.

I soggetti destinatari del corso erano perlopiù assistenti tecnici di laboratorio, alcune assistenti amministrative della scuola e tre collaboratrici scolastiche.

La modalità di adesione al corso è stata basata sulla scelta tra questo corso e uno d'inglese che poi non è stato attivato. Bisogna quindi precisare che i partecipanti sono stati in qualche modo "indotti" alla partecipazione.

L'approccio all'attività proposta è stato dapprima di confusione mista ad imbarazzo e stupore per la modalità didattica adottata da Domenico.

L'aspettativa di molti era quella di lezioni tradizionali ex-cattedra e nozionistiche. Questo ha generato resistenza in uno o due soggetti nelle prime fasi del corso.

Le emozioni che ho riscontrato in questa fase iniziale sono state di stupore, diffidenza, ma anche di curiosità e interesse (soprattutto dal pubblico femminile).

L'argomento principale è stato l'importanza dell'ascolto in materia di comunicazione efficace.

Il gruppo che ci siamo trovati davanti era apparentemente molto coeso e soprattutto alcuni elementi, colleghi da diversi anni, erano particolarmente uniti.

Inizialmente ho notato una certa paura, circospezione verso una realtà nuova e che non conoscevano.

Durante il primo incontro sono stati totalmente spiazzati in alcuni momenti, e se alcuni di loro si sono incuriositi e sono stati catturati dalla novità, altri hanno sentito il bisogno di differenziarsi mostrando un atteggiamento oppositivo e di impazienza.

Ho imparato durante la mia formazione IN Counseling che queste modalità si applicano quando non si riesce a stare in contatto con quello che c'è, è un'interruzione di contatto come anche il fatto di fare continuamente battute di spirito, che distolgono l'attenzione propria e dei compagni.

Il paradosso è che quello di cui si lamentano rispetto ai ragazzi in classe che impediscono lo svolgersi delle lezioni, è proprio ciò che fanno loro in questo contesto!

Rendersi conto di ciò che fanno potrebbe sicuramente aiutarli ad accettare certi comportamenti dei ragazzi, ad essere più accoglienti sul piano relazionale e ad ottenere, di conseguenza, un miglioramento nella comunicazione.

26 aprile 2016

Domenico ha proposto un esercizio di ascolto che aiutasse i partecipanti ad individuare un episodio della loro vita in cui la comunicazione è stata difficoltosa, ponendo particolare attenzione sulle sensazioni fisiche suscitate da tal ricordo e le emozioni emerse.

Gianfranca ha portato la situazione di tensione con la sorella che si è creata nel fissare la data per i festeggiamenti delle nozze d'oro dei genitori.

Sebastiano ha espresso la sua reticenza a prendere decisioni con altre persone.

Angela e Antonietta hanno raccontato un episodio di litigio con un'allieva che non vuole sentire ragioni.

Alfonso ha portato la difficoltà a stare con un allievo che nega l'evidenza dei fatti.

E' emersa la difficoltà a comunicare con persone che non sono "alla pari", in particolare con i ragazzi e che per riuscire a farlo è necessario "scendere" a quel livello e cercare una comunicazione il più simile possibile alla loro. Questo non significa di certo permettere comportamenti scorretti a scuola. E' stata chiara una forte opposizione ad accettare anche le cose che non ci piacciono.

Tutti desideriamo il cambiamento, vedere ed inventariare quali sono le cose che non ci piacciono aiuta ad accettarle così come sono, presupposto fondamentale per muoversi in vista del loro cambiamento!

3 maggio 2016

L'incontro comincia con una domanda.

Domenico ha chiesto ai partecipanti di dire cosa hanno imparato sino a questo momento.

Da questa domanda è scaturita una discussione sul processo di apprendimento come funzione attiva di chi impara.

Abbiamo quindi analizzato le ragioni per le quali i ragazzi si distraggono in classe:

- perché sono stanchi;
- perché pensano ad altro;
- per paura di non essere all'altezza di cosa viene loro insegnato, perché quando sono consapevoli di poter far bella figura e di dimostrare il loro valore non si distraggono. La distrazione è un modo per evitare quella paura.

La questione dell'apprendimento però riguarda anche tutti i partecipanti a questo corso (non solo i ragazzi a scuola) che fanno fatica a mettersi in gioco e quindi a portarsi a casa qualcosa che non pensavano potesse essere possibile. Tutti vogliono far valere le proprie opinioni, ma questo atteggiamento non favorisce l'apprendimento di cose nuove.

Rocco ci racconta che ha imparato l'importanza di stare in ascolto di se stesso e degli altri, ad accettare le situazioni che non gli piacciono e a capire come relazionarsi con esse e che non esiste il giusto in contrapposizione con lo sbagliato.

Sebastiano ci parla invece di ascolto e della capacità di riconoscere il bisogno degli altri.

Per Luisa è importante aver riconosciuto l'ascolto empatico, quello di pancia e che può esprimere se stessa anche in ambito lavorativo.

Giovanni si è accorto di voler dare più valore alla sua pazienza.

Antonio testimonia il ruolo chiave dell'esperienza. Avendo fatto esperienza di diversi stati d'animo, avrà più possibilità di riconoscerli nell'altro e che dell'altro si può anche amare "il difetto".

10 maggio 2016

Esperimenti di comunicazione interpersonale.

Abbiamo dedicato questo incontro ad individuare delle situazioni che hanno in qualche modo portato disagio, a causa di un sospeso o di uno scontro sia in ambito professionale che personale.

Angela ha raccontato l'episodio con la sua amica Maria Teresa.

Angela si sente ferita dal comportamento di Maria Teresa con la quale aveva un appuntamento in stazione, andato a vuoto, perché Maria Teresa ha deciso di andarsene dopo averla cercata per pochi minuti, senza successo, tra la folla ed averla chiamata tre volte di seguito, senza risposta.

Maria Teresa ha deciso così di andare via a fare altro.

Angela, resasi conto di aver ricevuto le chiamate, la chiama a sua volta dicendole che è lì all'ingresso principale che l'attende, ma Maria Teresa le comunica che è già sul pullman e che sta andando a far la spesa.

Maria Teresa non si fa sentire perché ritiene che non valga la pena contattare Angela che si è offesa per questo episodio.

Lo scopo è far emergere le ragioni in campo.

Angela vorrebbe che Maria Teresa facesse un passo per riconoscere la sua ragione.

Maria Teresa forse teme un po' il confronto con Angela.

Se Angela sta in contatto col suo dispiacere, riesce a veder meglio la difficoltà di Maria Teresa. Questo non implica che Angela debba vedere solo le ragioni dell'amica, ma in questo modo può anche comunicarle che nonostante veda le sue ragioni, lei è rimasta molto male dall'accaduto. Questo confronto permetterà così a Maria Teresa di riconoscere le ragioni di Angela.

Ecco la magia...

Antonio racconta l'episodio in cui sua moglie ha deciso di accudire la madre malata fino alla morte. Quando questa è arrivata la madre della moglie aveva predisposto una parte in più di eredità per la figlia, rispetto agli altri fratelli, per ringraziarla delle cure. La moglie di Antonio ha deciso, "per quieto vivere" di rinunciare a quella parte di eredità per non creare tensioni tra fratelli.

Lei ha deciso di dar più valore al rapporto con i fratelli che al resto. Nella sua esperienza di vita ha probabilmente imparato che quella è la via più soddisfacente per lei! (A questo ci serve l'esperienza: sperimentare cosa è meglio per noi).

17 maggio 2016

Iniziamo questo incontro con la domanda: cosa è cambiato in te da quando hai iniziato questo percorso?

Alfonso riconosce di sentire di più un legame affettivo con i ragazzi, vede meglio la possibilità che si comportino in un certo modo e quindi ad accettare che possano non riuscirci e a non arrabbiarsi subito per questo.

Antonio sente di poter agire con maggiore attenzione, verso se stesso e verso gli altri.

Antonietta sente che è diminuito il suo grado di reattività. Riesce a restare anche in situazioni che la fanno arrabbiare per diverso tempo. A questo proposito ci porta l'esempio dell'aggressione ricevuta da parte di una mamma, che lamentava che lei avesse aperto lo sportello di segreteria in ritardo di due minuti.

Abbiamo visto come riconoscendo con estrema calma la ragione della signora ad essere infastidita dal ritardo di due minuti e spiegandole il perché di quel ritardo (una telefonata arrivata pochi minuti prima dell'apertura), Antonietta possa essere anche riconosciuta dalla stessa signora adirata.

Maria Luisa riconoscere di avere un rapporto migliore con i colleghi.

Gianfranca riesce a soffermarsi di più sull'ascolto dell'altra persona prima di reagire e questo le serve anche in ambito familiare.

Sebastiano non nota nessun cambiamento, ma si preoccupa di come potrebbero svanire gli effetti benefici del corso una volta terminato (ma se lui non ha notato effetti?!).

Angela riconosce che sta mollando un po' il proprio bisogno di tenere tutto sotto controllo e che quindi sta lasciando andare quello che non le serve. Tenere non sempre è un bene!

Maria si accorge di essere aggressiva, a volte, nei modi di comunicare; questa consapevolezza comincia a permetterle di fermarsi e così di "spezzare" lo schema.

24 maggio 2016

Nel cercare di stare in contatto con questo gruppo (che è poi il mandato principale che Domenico mi ha indicato, come esperienza di tirocinio), divento più consapevole delle mie interruzioni di contatto e di quanto, agite da loro, mi infastidiscano.

Messi di fronte alle situazioni di difficoltà ridacchiano, fanno battute tra loro e si lanciano occhiate d'intesa volte a rassicurarsi e sostenersi l'un l'altro in questa opera di "evasione" di gruppo!

Si sono messi alla stregua dei loro allievi adolescenti.

Da loro hanno attinto alle tecniche di interruzione di contatto e risulta molto curioso il fatto che, tra le richieste che hanno fatto a Domenico all'inizio del corso ci sia proprio quello d'imparare a gestire gli atteggiamenti elusivi dei ragazzi!

Sembra però che qualcuno si sia reso conto di questo paradosso.

Maria Luisa e anche Angela cominciano a differenziarsi dai colleghi, a smettere di confluire con le loro modalità e quando viene loro chiesto come stiano ora nel gruppo, portano alla luce questo fastidio che provano.

Pare loro d'essere interrotte e che non si possa dialogare.

Il resto del gruppo sembra stupito.

Alcuni adottano un atteggiamento contrappositivo, si sentono feriti, traditi come gruppo. Ma altri convergono con Maria Luisa e Angela che forse si potrebbero gestire i rapporti in altro modo.

Seppur minimi, i momenti di consapevolezza che si sono verificati durante questo corso sono stati trascinati ed hanno magicamente innescato un processo che ha dato già le prime avvisaglie di cambiamento.

LAVORO CON I GRUPPI: **alla Scuola IN Counseling.**

Il 3 e il 4 dicembre 2016 si è svolto un week end di formazione di gruppo promosso dallo Specchio Magico e dalla scuola In Counseling.

Il tema dell'incontro è stato ispirato dallo spettacolo teatrale "Smith&Wesson" ed in particolare dal personaggio di Rachel e dalla sua scelta disperata per la quale decide di giocarsi il tutto per tutto per soddisfare il suo bisogno di affermazione. Questa storia finisce con la morte di Rachel che non solo non riesce nell'impresa di riscattare la sua vita miserabile, ma perde la vita stessa e con essa ogni altra possibilità di rivincita.

Da questa triste storia, i partecipanti hanno tratto ispirazione per raccontare la loro storia. Una storia che per loro avesse un senso e rappresentasse un loro modo di stare al mondo.

Così è cominciato questo week end di formazione.

Il ruolo di co-conduttrice in questo week end prevedeva il mio ascolto attivo e la formulazione dei feedback, la preparazione e l'esposizione di un'introduzione che legasse le due giornate formative e le conclusioni della domenica pomeriggio.

Esserci come partecipante e come conduttore rappresenta due punti di vista che seppur differenti, presentano molte analogie.

Stare in ascolto e pronta ad accogliere tutto ciò che può emergere rappresenta la condizione di base sia in uno che nell'altro ruolo.

Stare in contatto con le mie emozioni, osservare l'altro, ascoltarlo senza giudizio, interpretazione e cercando di non arrivare a conclusioni troppo affrettate sono le cose che ho cercato di fare mentre i partecipanti raccontavano le loro storie. Esse sono state come le numerose tappe di un viaggio, attraverso le quali, ho riscontrato alcuni temi importati della mia formazione.

La desensibilizzazione di Carla come modalità per sopportare le ingiustizie vissute nel passato che si ripropone nel presente come nevrosi e la gestione della paura di Antonella che decide di allearsi alle sue angosce per imparare a conoscerle e quindi a "curarle" sono state le storie che più hanno risuonato in me. In entrambe ho riconosciuto modalità e sentimenti a me familiari e ho percepito continuamente il loro coraggio nel portare questi temi a galla.

La storia di Cristina mette in luce il ruolo che gioca la creatività nella gestione delle nostre vite ed in particolare delle nostre difficoltà. Essa ci può dare risposte circa le diverse possibilità di soddisfare un nostro bisogno. La gestione creativa di un problema ci permette di osservarlo da un altro punto di vista e di vedere soluzioni di cui nemmeno immaginavamo l'esistenza.

Ho potuto sperimentare quanto la ricerca del "messaggio esistenziale", che la narrazione di ogni nostra "storia" include, possa agire da strumento di consapevolezza e di ancoraggio quotidiano, per muoversi più sicuri verso il proprio benessere.

La semplicità con cui viene espresso è la chiave della sua efficacia per richiamare alla mente, e al cuore, in ogni momento, quello che guida le nostre giornate.

Esperienze di lavoro in cui ho applicato le mie competenze di counseling

ELIANA MONTI.

Dal 15 febbraio al 30 aprile 2015, ho lavorato per l'agenzia matrimoniale, club di cuori solitari, Eliana Monti di Torino, svolgendo funzioni per me possibili grazie alle abilità di counseling conseguite nel corso della mia formazione IN Counseling, presso la Scuola dello Specchio Magico di Torino.

Per questa ragione posso presentare questa mia esperienza lavorativa come parte importante del tirocinio professionale necessario per la mia formazione in counseling.

L'agenzia si occupa di organizzare incontri tra gli iscritti con il fine di instaurare relazioni personali durature e/o il matrimonio. L'agenzia offre diversi servizi di "assistenza" tra cui il supporto di un counselor, il cui intervento è innanzi tutto mirato a favorire lo scambio relazionale tra gli iscritti al club e a sostenerli, individualmente, nel caso di disagi personali che possano ostacolarli nel raggiungimento dei propri fini relazionali.

Durante il periodo di permanenza nell'agenzia mi è stato possibile partecipare alle seguenti attività, sommando un numero totale di 384 ore di tirocinio:

- colloqui individuali con gli iscritti;
- conferenze serali su tematiche attinenti alle relazioni;
- redazione di schede personali sugli iscritti;
- presenza proattiva agli incontri di alcuni iscritti.

Le abilità di counseling agite in queste mie attività sono state:

- accoglienza e disponibilità all'ascolto;
- capacità di stabilire un buon contatto col cliente in breve tempo (i colloqui sono limitati);
- capacità di sostegno nella relazione;
- capacità di sostenere il cliente al cambiamento delle problematiche individuate.

A titolo esemplificativo del "valore" del mio tirocinio presso "Eliana Monti", voglio riportare i seguenti "casi":

1. Il mio primo cliente è stato Bruno.

Un uomo di 73 anni, vedovo, pensionato e alla ricerca di una compagna per la vita.

Bruno ha due figli maschi che non sono economicamente indipendenti: hanno un banco di scarpe al mercato che non incassa a sufficienza perciò continuano a vivere nella casa paterna e a farsi

aiutare da Bruno che per loro ha persino chiesto un prestito in banca dando a garanzia la sua piccola pensione.

Bruno desidera trovare una compagna con la quale dividere la vita e le spese offrendo in cambio la casa che è di sua proprietà.

Dal mio primo incontro con lui le problematiche emerse sono state di tipo economico e di preoccupazione per il futuro dei figli, ma il bisogno che ho sentito in Bruno e che lui non riusciva a riconoscere era quello di esprimere tutta la rabbia e l'amarezza per le ingiustizie subite nella sua vita matrimoniale.

Infatti, la moglie morta da un anno per un tumore alla schiena e accudita amorevolmente fino alla fine, lo tradiva con suo fratello. Per anni Bruno aveva sempre cercato di "non vedere", ma poi era stato costretto a guardare in faccia il tradimento avendoli sorpresi insieme. Invece di reagire si era chiuso in un silenzio sempre più profondo nel quale rabbia e risentimento continuavano a crescere senza trovare né espressione, né sfogo.

La malattia della moglie fu quasi un sollievo per lui: mi raccontò che finalmente aveva riottenuto il suo potere di uomo di casa, così continuò ad occuparsi di lei fino alla fine compiaciuto della propria rivincita.

Bruno non parlò mai con la moglie della loro situazione e con la sua morte si liberò, a suo dire, dal peso della vergogna, ma non dalla frustrazione di non aver soddisfatto il proprio bisogno di confronto.

Decisi allora di proporgli il "gioco" della sedia vuota.

All'inizio non fu facile perché Bruno sembrava intimidito e spaventato da quella sedia vuota, ma man mano che "parlava con la moglie" il tono della voce si fece più alto, il suo volto cominciò a trasformarsi e l'espressione pacata e un po' sognante con cui si presentò da me la prima volta divenne un ghigno di rabbia e dolore. Invece contro di lei con espressioni colorite, urlò e pianse, poi si arrabbiò ancora per quasi mezz'ora. Alla fine era stravolto, incredulo mi giurò che non aveva mai urlato contro sua moglie. Andò via stanco, ma con i tratti del viso più distesi.

Lo rividi ancora un paio di volte ma i nostri incontri furono più leggeri. Mi chiese consiglio su come comportarsi con Maria, un'iscritta dell'agenzia che aveva appena conosciuto.

2. Marta, 54 anni madre di tre figli ormai grandi.

Quando la conobbi, aveva appena divorziato dal marito. Si presentò da me perché diceva che aveva una vita senza alcun senso, senza gioie né piaceri e disse che non sapeva godersi la vita.

L'iscrizione al club era stato per lei il primo coraggioso passo nella direzione di cominciare a vivere veramente, ma per questo aveva bisogno di sostegno in quanto, a parer suo, non lo aveva mai fatto.

Ricordo chiaramente il suo aspetto fisico: era una donna minuta, ma ben proporzionata con gli occhi spenti e lo sguardo cadente. Le labbra si contraevano ripetutamente in un sorriso sarcastico e a me non sembrava affatto depressa, contrariamente al suo dire.

Dopo un lungo matrimonio in cui era stata fedele e sottomessa al marito, lui l'aveva lasciata per un'altra donna. Con forza accettò il divorzio e ricominciò una vita da sola. Seppur spaventata dalla sua nuova condizione, non era stata capace di affrontare il marito. Si sentiva persa e paralizzata dall'insicurezza economica in cui ora si trovava e dall'idea di dover cominciare a lavorare per la prima volta nella sua vita.

Nonostante questo mi disse che non era mai riuscita a piangere. Si sentiva senza speranza, ma continuava a "tirare avanti" senza felicità né lacrime.

Mi riportò alcuni episodi della sua vita matrimoniale e della sua adolescenza e in tutti i suoi racconti ricorreva di continuo la parola "spavento".

Era cresciuta in un ambiente violento e come minore di 4 figlie, aveva osservato da dietro le gambe del tavolo le liti furibonde dei genitori con annessi lanci di oggetti e urla. A scuola era stata abbandonata poi dalla madre che rifiutava di occuparsene.

Mi colpì il fatto che quando le chiesi cosa avesse provato in entrambi i momenti in cui vedeva i genitori litigare e quando fu abbandonata dal marito mi parlò di angoscia, solitudine, ma mai di paura. Glielo rimandai e quasi sorpresa mi disse che aveva davvero avuto tanta paura. Pianse e riconobbe che il modo che aveva trovato per sopravvivere era stato quello di fare quello che gli altri si aspettavano da lei senza protestare perché aveva "tanta paura".

Ci concentrammo poi su cosa potesse fare per iniziare un nuovo capitolo della sua vita e convenimmo, insieme, che era per lei necessario ascoltarsi e fare esperienza di cosa la faceva stare bene. Scoprii un sacco di situazioni in cui provava gioia: passeggiare con il cane lungo il fiume, andare al canile a fare volontariato, andare al cinema. Cominciò a dare valore a questi momenti, lasciando quelli brutti del suo passato e più lo faceva più le situazioni piacevoli aumentavano a discapito dei momenti di depressione.

3. Barbara, 42 anni impiegata.

Gli incontri con Barbara sono cominciati con la sua iscrizione al club con un programma un po' particolare realizzato apposta per lei, nel quale era incluso un percorso col dietologo e col personal trainer in quanto la sua esigenza primaria era quella di perdere peso.

Mi raccontò del suo peso come se fosse qualcosa di estraneo a lei, al di fuori del suo corpo. Raccontò che era sempre stato superiore alla norma per un cattivo funzionamento metabolico e anche perché, come si affrettò a precisare, sin da piccola la madre la forzava a mangiare più del dovuto. Ora continuava a mangiare più del necessario in quanto il fidanzato la trascurava e non aveva rispetto per lei. Anche al lavoro era sotto stress e così continuava a mangiare. La responsabilità insomma era della madre, del fidanzato, del suo datore di lavoro, ma assolutamente non percepiva la sua implicazione in tutto questo. Non riconosceva la sua volontà di mangiare e inoltre tutti i suoi tentativi di perdere peso erano rivolti all'esterno e riponevano la responsabilità del risultato negli altri: quando le sue amiche andavano dal dietologo ci andava pure lei, ogni volta che le parlavano di un nuovo facile metodo per bruciare i grassi, lei correva a consultare il nuovo guru!

Ci concentrammo sul cosa facesse lei per rimanere nella sua infelicità. Riuscì a vedere la propria responsabilità nel mangiare troppo, spesso più di quanto effettivamente volesse, e riconobbe la propria mancanza di volontà nel non fare attività fisica. La consapevolezza acquisita portò ad uno stato di profonda tristezza, ma poi seguirono piccoli atti di volontà di Barbara che decise di cambiare abitudini a tavola e di uscire qualche volta a passeggiare. Immediatamente cominciò a perdere peso e anche il suo umore migliorò visibilmente.

DIAMOND.

Nel periodo che va da giugno ad agosto 2016 ho avuto l'opportunità di fare un'altra importante esperienza presso la Diamond s.r.l di Torino, una palestra in cui ho svolto il ruolo di consulente di vendita e di gestione dei rapporti commerciali con i clienti.

Ho effettuato colloqui per un totale di circa 20 ore.

Questa può essere considerata un'altra importante esperienza formativa in quanto il mio ruolo era proprio quello di accogliere il cliente e ascoltare i suoi bisogni in modo da poterlo soddisfare al meglio con un'offerta vantaggiosa.

Le ragioni per le quali una persona s'iscrive in palestra sono molteplici: dal bisogno di tenersi in forma, al desiderio di fare nuove conoscenze in seguito ad un trasferimento, come successe per Maria. L'iscrizione in palestra, inoltre, costituisce un valido sostegno alle persone che, dopo anni ed anni di lavoro, si ritrovano a casa, in pensione, senza orari e senza altre possibilità di instaurare rapporti personali, come nel caso di Pietro, ex impiegato in banca.

Durante la mia esperienza in palestra ho impiegato anche le mie conoscenze di coaching che, come il counseling, è una relazione d'aiuto, ma più centrata sull'attenzione al fare, ai piani d'azione ed ad obiettivi specifici e misurabili .

I colloqui in genere avevano una durata di mezz'ora in totale ed era importante che io riuscissi ad instaurare col cliente un buon contatto in un breve tempo.

In una seconda fase del colloquio era importante determinare i bisogni del cliente, non solo quelli chiaramente esposti ma soprattutto quelli non palesati, anche per lui difficili da identificare. Per fare questo ho sfruttato la capacità di osservazione, ho analizzato le parole che sono state usate, la gestualità e ho cercato di porre le domande ideali alla definizione di un focus. Attraverso la narrazione del cliente sono riuscita ad individuare un "goal" che fosse specifico, misurabile e azionabile razionalmente.

Dopodiché, è stato fondamentale valutare il grado di motivazione che il cliente aveva per raggiungere il proprio obiettivo, definire gli ostacoli che avrebbero potuto impedirgli di frequentare la palestra ed allenarsi proficuamente e gestirli in maniera efficace per permettergli di intraprendere la nuova esperienza con fiducia.

Abbiamo poi progettato insieme un piano da seguire e durante tutta la loro permanenza nella struttura, abbiamo avuto modo di avere altri brevi colloqui che motivassero e sostenessero il loro agire.

E' stato un esercizio stimolante anche per me, che allenando il senso di *autoefficacia* dei miei clienti, ho lavorato in parallelo per allenare il mio, contribuendo così ad una crescita per entrambi.

Bibliografia

- PERLS Frederick, *Io, la fame. l'aggressività*, Franco Angeli
La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio
- PINKOLA ESTÉS Clarissa, *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli
- BOURBEAU Lise, *Chi sei?*, Amrita
Le 5 ferite, Amrita
- RAINVILLE Claudia, *Metamedicina*, Amrita
Curare le ferite del passato, Amrita
- BROFMAN Martin, *Guarisci la tua vista*,
Guarire con il sistema corpo specchio,
- SCHÜTZEMBERGER, *La sindrome degli antenati*,
- YEUDA BERG, *Il potere della Kabbalah*
- MAMBRETTI, SÉRAPHIN, *La medicina di Hamer, la medicina sottosopra*, Amrita
- LOWEN Alexander, *Il Narcisismo*, Feltrinelli
Bioenergetica, Feltrinelli
Arrendersi al corpo, Astrolabio
Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio
La depressione del corpo, Feltrinelli
- NIGRO Domenico, *L'ABC delle competenze relazionali*, Pendragon Fortepiano
- ROSEMBERG Marchall B., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci
- MARCHESI Fabio, *La fisica dell'anima*,
- MEREU Gabriella, *La medicina della consapevolezza*
- VAN DE WETERING Willelm Jan, *Scopri te stesso*, Sperling&Kupfer
- MAIER, DAVIS, *Guida al counseling*, Franco Angeli
- PERT Candace B., *Molecole di emozioni*, Tea Pratica
- HILLMAN James, *Il codice dell'anima*, Adelphi
Le storie che curano, Raffaello Cortina Editori
- JODOROWSKY Alejandro, *La via dei tarocchi*, Feltrinelli
Psicomagia, Feltrinelli
La danza della realtà, Feltrinelli
Cabaret mistico, Feltrinelli
Quando Teresa si arrabiò con Dio, Feltrinelli
Albina o il popolo dei cani, Feltrinelli
La gioia d'invecchiare, Feltrinelli

MORGAN Marlo, ...*E venne chiamata due cuori*, BUR
REDFIELD James, *La profezia di Celestino*, Corbaccio
HESSE Herman, *Siddhartha*, Adelphi
FREUD Sigmund, *L'interpretazione dei sogni*, Feltrinelli
SUMEDHO Ajahn, *Le quattro nobili verità*
DYER Wayne W., *Le vostre zone erronee*
PIETROBELLI Jolanda, *Ho'oponopono*
CAFFIN Michele, *Quello che i denti raccontano di noi*
FORTUNA Federico, *Il mondo dell'empatia*, Franco Angeli
BOELLA Laura, *Sentire l'altro*, Raffaello Cortina Editore
MILLER Philip, *La cassetta degli attrezzi della PNL*, Amrita
HARDING M. Esther, *I misteri della donna*, Astrolabio
SEMENZATO Mauro, *Gestalt counseling e l'approccio Trager*, Seneca
TRAGER Milton HAMMOND Cathy, *Mentastica*, RED
TOLJA Jader, SPERANI Francesca, *Pensare col corpo*
CAPRA Fritjof, *Il Tao della fisica*, Adelphi
SHINODA BOLEN Joan, *Le dee dentro la donna*, Astrolabio
DE MARTINO Ernesto, *La fine del mondo*, Einaudi
BLY Robert, *Il piccolo libro dell'Ombra*, RED