

Giulia Marengo

LA VITA E' DI TUTTI

Counseling: un'esperienza di buona comunicazione

INCOUNSELING | Scuola di Formazione
Corsi Riconosciuti da [Assocounseling](#) | Lo Specchio Magico - Torino



Al gruppo

Indice

CAPITOLO I	5
Io e la Formazione In Counseling	5
Esperienza	6
Ascolto	7
Emozioni	8
Bisogni	9
Sono Adulta	10
Responsabilità	12
Indipendenza	12
Gli introietti	14
Io e l'altro: una storia di contatti	15
Impasse	18
Cosa fa dunque il counselor?	19
STORIA DEL COUNSELING	22
Radici storiche	22
Instabilità sociale	23
La psicoterapia come risposta allo smarrimento esistenziale	23
La nascita del Counseling	24
Counseling "italiano"	26
Cos'è il Counseling?	27
Il Counseling non "cura", il Counselor "si prende cura"	28
Inquadramento professionale	29
CAPITOLO II	31
Intreccio di storia e filosofia	31
Fritz Perls	33
La Gestalt	34
Dopo le grandi ideologie	34
Illustri predecessori: cosa prende e cosa lascia	35
Le scoperte della fisica: una nuova visione del mondo	37
Individuo e ambiente	38
L'adattamento creativo	39
I confini e il processo	39
CAPITOLO III	41
Il mondo delle emozioni	41
Cosa sono le emozioni?	43
Biografia delle emozioni	44
La forza delle emozioni	45
Dove impariamo le emozioni?	46
Pensiero ed emozioni	47
Gestalt counseling e emozioni	47

LE MAPPE MENTALI	52
Percezione del tempo.....	55
CAPITOLO IV	56
Counseling & Comunicazione	56
Cos'è la Comunicazione?.....	59
Chi comunica?.....	59
Comunicazione e Interazione.....	59
Scambio circolare.....	60
Comunicazione & relazione	61
Comunicazione & complessità.....	62
La comunicazione del Counseling.....	63
ASCOLTO	63
A cosa serve raccontare e ascoltare le emozioni?	64
EMPATIA	65
Che comunicazione agire? La comunicazione non violenta.....	67
Osservare, sentire, pensare.....	67
Dove ci possiamo incontrare	68
La responsabilità della comunicazione	69
Dare un nome per riconoscere	70
Il significato di quel che faccio in quel che comunico	71
CAPITOLO V	73
Il mio tirocinio	73
Palestra: esperienze di comunicazione interpersonale.....	73
Assistenza alla conduzione di un gruppo di selezione personale commerciale ..	75
Gruppo adolescenti: organizzazione e pianificazione di un gruppo di counseling	77
Counseling individuale.....	79
Il significato di un peso	79
Ma che emozione è?	81
Un sogno	82
Voglio lei, ma non voglio lei	83
Sono diventata grande	84
Assistenza alla conduzione di laboratori della scuola.....	85
CAPITOLO VI	87
Conclusione	87
Dal mio diario – giugno 2014	

CAPITOLO I

Io e la Formazione In Counseling

La gamma di ciò che pensiamo e facciamo
è limitata da ciò che non riusciamo a notare.

E finché non riusciamo a notare
ciò che non riusciamo a notare
c'è poco che possiamo fare
per cambiare (...)

R. Laing

A 26 anni ho deciso di cominciare la scuola di counseling.

Era un periodo della mia vita caratterizzato da molta indeterminatezza: avevo abbandonato a metà strada tanti percorsi che avevo scoperto non piacermi abbastanza da essere proseguiti, ed ero tornata a vivere a Torino dopo un po' di soggiorni qua e là tra Italia, Spagna e Asia.

Facevo un lavoro che aveva ben poco a che fare con me ed ero in cerca di qualcosa che potesse orientare la mia vita, qualcosa che potesse darmi un nord. Avevo bisogno di fare un lavoro in cui riconoscermi, di costruire un progetto che per me valesse la pena di mettere lo zaino nell'armadio e cominciare a familiarizzare un po' con le radici.

Sono arrivata alla scuola di counseling dopo una serie di ricerche online.

Arrivavo da una formazione umanistica: all'università avevo studiato filosofia. Ero una giovane ragazza che vedeva nel suo intelletto e nel buon uso che riusciva a farne, le migliori capacità.

Uscita dal liceo per un caso fortuito non mi iscrissi a psicologia ed intrapresi filosofia, ma le domande e l'oggetto di studio della psicologia, psicoanalisi e psicoterapia continuavano ad affascinarmi.

Volevo trovare un lavoro che mi piacesse: volevo poter vivere delle cose che mi piaceva fare.

Il counseling metteva assieme tutti questi punti.

I miei ricordi della prima sera sono di una stanza piena di persone: eravamo in

tanti, il cerchio occupava l'intera aula. Facemmo un esperimento di contatto a coppie, e mi sembrò tutto così strano e “pieno”.

Decisi di seguire le sensazioni e mi iscrissi alla scuola.

La scuola di Counseling mi ha cambiato profondamente: sono stati tre anni instancabili. Contatto, scoperta, rabbia, paura, condivisione, allegria. Mi si è aperto di fronte un ventaglio di emozioni e significati inimmaginabili prima di allora.

Se riprendo oggi in mano il mio diario di scuola del primo anno trovo una “me ragazzina” molto più arrabbiata con me stessa, intimorita dal mondo, irrigidita dentro strutture in cui non riuscivo a stare bene.

A dire il vero a leggermi sento un po' di magone: sono pagine piene di amarezza e fatico un po' a riconoscermi.

La mia formazione è principalmente centrata sull'approccio gestaltico, di cui non conoscevo nulla prima di iscrivermi alla scuola. Per me la Gestalt significa morbidezza, attenzione, acume, interezza. Mi riferisco alla Gestalt di Perls: un approccio psicoterapeutico che ha tirato le fila da nobili tradizioni occidentali e orientali e ne ha costruito una visione dell'uomo sostenente, possibilista, un po' irriverente: un approccio che sta scomodo nelle “etichette definitive” e che incita ad esplorare ed esplorarsi di volta in volta senza dare nulla per scontato.

Idee fisse Non esistono. Cancello: “Io sono una persona solare!” e traduco: “a volte lo sono, altre volte non lo sono”

Una piacevole scoperta per me di tre anni fa che avevo bisogno di un'esperienza di conoscenza “intera”: arrivavo infatti da anni di approccio epistemologico alla conoscenza di me e del mondo (conosco tramite teorie) ed approdavo a scuola di counseling su di un approccio fenomenologico (conosco tramite l'esperienza).

Esperienza

L'idea di esperienza qui in gioco è quella della nostra individuale percezione della realtà: cosa sto pensando, facendo e sentendo. Quel che vedo della realtà dipende da ciò di cui ho bisogno in questo momento, ciò che conta per me, quello che è in figura nella mia vita.

Ascolto

Direi che il fuoco di questi anni di formazione è stato l'ascolto, da cui voglio partire per raccontare cosa è stato per me questo processo di crescita.

Prima di tutto ho imparato ad ascoltarmi: a dare valore a quel che sento, assumerlo come significante per poi conferirgli un significato.

Ascoltare è sentire e dare un senso: direi la base per poter stare al mondo con soddisfazione.

L'esempio più semplice è il seguente: sento bruciore alla mano, mi accorgo che sono troppo vicino al fuoco e la allontano. In futuro archivio il fuoco come un elemento pericoloso ed eviterò di avvicinarmi: sto dando significato a ciò che il fuoco è per me.

Diventa molto più complesso riconoscere e conferire un significato ad emozioni e stati d'animo.

Il nervosismo ad esempio, che ho imparato a riconoscere da un vago senso di agitazione mista ad irritazione, lo provo quando non riesco a fare qualcosa.

Quando ho paura temo che accadrà qualcosa di brutto.

Quando provo ansia ho immaginazioni tetre e mi blocco sul No, sulla paura di stare male, senza riuscire ad attivare il Si.

La rabbia invece mi indica quel che non mi piace e mi muove verso quel che voglio.

Se mi nego la rabbia interrompo quel processo che può portarmi al raggiungimento di quel che mi piace e voglio.

Faccio un esempio: una ragazza viene lasciata inaspettatamente, comincia così a giudicare che tutti gli uomini siano inaffidabili, da questo momento rimane reticente e chiusa a qualsiasi contatto/relazione perdendo moltissime occasioni di buon incontro.

Altre volte ancora ci desensibilizziamo: può capitare ad esempio di perdere il contatto con la paura e non essere più capaci di accorgerci del pericolo.

Emozioni

Qui arrivo al secondo fuoco della formazione.

L'approccio gestaltico riconosce molta rilevanza alle emozioni: un punto di partenza intorno a cui orientare l'azione, conferire una direzione, un senso al nostro vivere qui & ora.

Così ecco il nostro classico esercizio: FARE LA SPOLA, una semplice linea guida di come avviene questo strano ascolto, fatto non solo di orecchie, ma che mette assieme tutti i pezzi del nostro corpo.

1. A partire da un evento mi rendo conto di quel che penso: un mio amico dimentica un appuntamento → questa persona è inaffidabile!
2. Mi chiedo allora come mi fa sentire pensare a questa cosa
3. Mi accorgo di quel che sento: rabbia che riconosco dal bruciore allo stomaco
4. E poi ritorno al pensiero e ricordo che per questa persona è in un periodo molto impegnativo
5. Ritorno alla pancia: il bruciore comincia a placarsi.

E via così.

Facendo la spola mi permetto di ampliare le mie possibilità di pensiero, di sentimento e di azione. Scopro che posso provare e vedere anche cose diverse.

Quando riesco a stare in contatto con la paura, ad esempio, scopro che la paura può aiutarmi a produrre molte risposte buone (per buono intendo qui utile, funzionale al bisogno), valorizzando le corrispondenze tra adrenalina, coraggio e passaggio all'azione.

Se non mi accorgessi della mia paura, mi sentirei una supereroina e perderei il contatto con il rischio, e quindi con il piano di realtà. All'opposto, quando la paura si fa più grande di me, divento catastrofica: in questi casi, la paura cessa di essere supporto all'azione e diventa paralizzante.

Quando agisco con coraggio consumo la paura, che si sblocca e viene trasformata dall'azione.

Oppure quando mi arrabbio, la rabbia mi dice che c'è qualcosa che non va, o per me o per l'altro. Posso ad esempio vedere la rabbia come un rimedio (mio e altrui)

e di volta in volta verificare cosa produce e se funziona (come rimedio).

Ho scoperto che la rabbia insorge in mancanza di altro: è un detonatore che fa partire un processo di cambiamento da un non mi piace, è un input, la spinta per entrare in azione.

Allora mi chiedo:

- Cosa non mi piace
- Che strade posso adottare?
- Mi sento a rischio?

Bisogni

Ho finora sottointeso ciò che è lo sfondo necessario per comprendere la funzione delle emozioni: i nostri bisogni.

Quando mi ascolto, rendendomi conto di quel che sto facendo, pensando e sentendo, finisco per accorgermi della esistenza di un bisogno. Riconoscerlo è il primo passo per poterlo soddisfare: eccomi allora a cercare nel campo un modo per soddisfarlo nella misura buona per me, qui e ora.

E, mentre mi ascolto, scopro anche cosa sto facendo (ovvero ho fatto fino ad oggi) per soddisfarlo e cosa produce la mia azione.

Faccio un esempio: mi accorgo che il modo con cui fino ad oggi soddisfo il mio bisogno di farmi curare è stare sola a casa: questa mia risposta (strategia) funziona? Mi aiuta? Mi fa stare bene?

Si tratta di una visione possibilista che accoglie e tiene assieme le diverse parti di noi (agire, sentire e pensare / la parte emotiva e quella intellettuale / l'interno e l'esterno).

Si tratta di farne esperienza, accettando l'esperienza stessa: accetto, riconoscendo le emozioni ed i sentimenti che ciò che sto vivendo mi procura, scoprendo come agisco nelle situazioni.

Nel tempo mi sono accorta che spesso, all'interno di situazioni problematiche, tendo a creare continue esperienze di scacco e l'ascolto è diventato un buon rimedio.

Ecco cosa produce:

Pongo attenzione a quel che sento, faccio e penso.

Agisco DOVE posso, e vedo ciò che non posso (che non dipende da me).

Agisco non in vista dei risultati, ma per mantenere la mia integrità qui ed ora, cosa ha valore per me, in sé e per sé, adesso?

Riempio i cassetti della mia vita di cose buone.

Cosa posso fare di buono per me (Non cosa posso fare per controllare le cose)

E qui diventa importante sottolineare la differenza tra attenzione e controllo (le cose devono andare come voglio io).

Se ad esempio ho un obiettivo e sono presa dal raggiungimento dello stesso mi coinvolgo in una dinamica di controllo, da cui mi posso scollegare sintonizzandomi su quel che mi piace di quel che faccio!

Ho imparato poi a porre attenzione a quel che faccio ed a vedere cosa produce. Se quello che ottengo non mi soddisfa, metto attenzione a quel che sto facendo io.

Di fatto quel che faccio produce qualcosa che non mi soddisfa.

Esempio: non mi sento ascoltata dal mio amico, così ogni volta che accade mi ammutolisco. Il mio silenzio cosa sta producendo? Mi sta aiutando a far vedere al mio amico che ho il bisogno di sentirmi ascoltata da lui? Se non producesse ciò che mi serve, cosa altro potrei fare per farmi ascoltare da lui?

Se raccolgo quel che semino, che semi sto spargendo?

Sono Adulta

Sono stati anni di profonda crescita.

In primis dettati dallo stimolo che ricevevo a scuola di prendere consapevolezza della mia condizione di adulta.

È vero, quando ero piccola infatti ero alla mercé di tutto, chiunque fosse passato avrebbe potuto farmi male, avrebbe potuto abbandonarmi in una fase della vita in cui non avevo ancora le capacità per auto sostenermi ed occuparmi di me. La mia vita dependeva in gran parte dagli altri.

Ora che sono cresciuta scopro quanto sono in contatto con quanto è cambiato?

Mi rendo conto della mia forza?

La questione è che molte volte seguitiamo a comportarci come fossimo ancora

piccoli ed a reagire alle situazioni così come facevamo da piccoli.

Una delle questioni che durante questi tre anni ho toccato tante volte è stato il mio bisogno di riconoscimento, agito primariamente nella ricerca del riconoscimento altrui, nel fare le cose bene, corrispondendo alle richieste.

Mi è stato più volte rimandato che ad un giudizio / un richiamo / una assenza di riconoscimento esplicito la mia reazione rimaneva quella di una bimba spaventata dal brutto giudizio del papà.

In soldoni: per andare bene devo corrispondere alle tue richieste.

Da piccola mi spaventavo di fronte all'autorità.

Oggi continuo ad affermarmi corrispondendo alle richieste esterne, nonostante questo genere di risposta non produca effetti buoni in termini di soddisfazione del mio bisogno di affermazione di oggi.

Il punto per me è stato riconoscere questo bisogno, prendere contatto con la mia condizione di adulta e vedere che potevo reagire alle situazioni in maniera differente.

Potevo trovare nuovi adattamenti, principalmente basandomi di volta in volta su quel che sentivo.

La forza di cui avevo esperienza era quella di mamma e papà, ma oggi quanto sono consapevole di poter autosostenermi e di poter far conto sulla mia di forza, che può avere tratti diversi?

Quando il bisogno diventa tanto forte e l'insoddisfazione comincia a pesare, il rischio è la pretesa: ho bisogno di vedermi riconosciute le competenze, ed arrivo a pretendere che vengano capite e riconosciute.

La verità è che trovo pace nel momento in cui accetto di non aver ricevuto il riconoscimento di cui avevo bisogno, e che probabilmente non lo riceverò mai dai miei genitori nel modo preciso in cui lo intendo io.

Posso accettare che non cambieranno e che non riceverò la loro accettazione/riconoscimento? Posso iniziare a stare con il mio bisogno sganciandomi da quella esperienza?

Posso volermi bene anche se non vado bene in alcune cose?

Posso iniziare io a sentirmi accettata piuttosto che attendere con rabbia il cambiamento di chi vorrei mi accettasse?

Responsabilità

Su questa strada ho scoperto cosa fosse la responsabilità.

In passato, per me, aveva a che fare con la capacità di esaudire richieste altrui, con l'onere aggiunto della perfezione!

Oggi per me responsabilità vuol dire: Abilità di rispondere.

Indipendenza

L'altra parte della mia crescita ha a che fare con uno sviluppo diverso dell'indipendenza.

Nasciamo con il "delirio" di onnipotenza: possiamo tutto, ma in uno stato di completa dipendenza, praticamente di impotenza: dipendiamo completamente dagli altri.

Crescendo facciamo i conti con il non posso tutto = non abbiamo tutto, e scopriamo che quel che possiamo si sviluppa parallelamente allo sviluppo della nostra indipendenza: cioè alla capacità di soddisfare autonomamente i nostri bisogni.

L'indipendenza non va confusa con l'autarchia: l'idea che siamo completamente autosufficienti. Piuttosto si configura come un'ottica di scambio: per sopravvivere necessito di scambi (per respirare ho bisogno dell'aria fuori di me, per amare ho bisogno di una persona con cui entrare in relazione, per creare un progetto ho bisogno di collaboratori, per essere uno scrittore ho bisogno di lettori), non esiste in natura la possibilità di un'esistenza autarchica in senso stretto, quel che esiste (e spesso utilizziamo poco) è la possibilità di decidere cosa e come scambiare.

In sintesi l'esperienza di onnipotenza ha a che fare con uno stato di dipendenza (primi mesi di vita;) l'esperienza di poter fare alcune cose, scegliendo di volta in volta, secondo le nostre preferenze, ha a che fare con l'indipendenza.

Non ho sempre la mamma; non ricevo sempre tutto quello che voglio; comincio a fare esperienza della mancanza e della frustrazione.

Posso vedere, accettare ed accorgermi che la vita è una questione di preferenze; che starò tanto meglio quanto più saprò valorizzare le mie potenzialità, alias i miei bisogni più urgenti.

Di fatto si tratta di un continuo gioco tra più e meno.

- Ho fame (-) mangio (+)
- Inspiro (+) espiro (-). Non posso trattenere il respiro.

Stare bene è un equilibrio tra opposti e allora mi chiedo di volta in volta: cosa è buono per me?

Per mantenere un rapporto equilibrato occorre mantenere il contatto con entrambi gli opposti, pur riconoscendo la preferenza, cioè la potenzialità.

Se ad esempio elaboro la indipendenza solo come uscita dall'ansia generata dalla dipendenza ecco che si tratta di un introietto e non di una potenzialità. Es: dipendere non va bene.

Posso stare di volta in volta sulla preferenza consapevole!

Dal mio diario:

“Ho appreso a mettere una sorta di elenco di “qualità” che io o qualcuno in un certo ruolo, devo o dovremmo avere, ed in base a quelle giudico l’operato. In questo caso il buon uomo per me non perde MAI la pazienza, è SEMPRE accogliente, MAI aggressivo, ha SEMPRE una visione chiara e profonda di quel che accade. Insomma non è un essere umano, ma un quarto di essere umano alienato. Rendermi conto della mia “severità” mi ha permesso di vedere come MI giudico, e come giudico gli altri / mi permette di vedere quante pretese ho (principalmente su di me) / mi permette di vedere che un uomo è tale con tutte le emozioni, la fisiologia ed i sentimenti che la natura umana di per sé comprende e che definirlo buono un uomo se ha solo alcune caratteristiche è un’operazione non-buona.

(..)Come se da lui mi aspettassi solo saggezza, chiarezza, amorevolezza, accoglienza, ... in realtà per sviluppare l’accoglienza ci vuole anche la consapevolezza e l’esperienza del distacco e della freddezza, per sviluppare la chiarezza occorre passare attraverso la confusione, e mantenersi. L’idea che mi gira in testa è che ogni opposto deve essere presente a tavola. Perché io sviluppi una buona indipendenza (mio lavoro di questi mesi) ho dovuto finalmente, dopo anni, tornare a sentirmi dipendente, fragile, lamentina, vulnerabile, (...)”

“(...) Vedere in lui l’aggressività ed il suo bisogno di controllo e protezione mi

ricorda che nessun uomo è solo una serie di qualità POSITIVE che hanno a che fare con saggezza e amorevolezza, ma che per essere saggio ed amorevole occorre essere in contatto con la rabbia e la debolezza

Tutto ciò, rivolgendo l'attenzione a me, ha a che fare con quell'austero giudice interiore che mi porto dentro. Freddo, alto e con sguardo arcigno, che direi che ha un volto d'uomo e che mi giudica implacabilmente, che non perdona cedimenti, che si vergogna profondamente delle mie debolezze, e che è l'esatto opposto dell'indulgenza.”

Gli introietti

Dalla nostra infanzia arrivano gli introietti: norme ingoiate, mai metabolizzate, che ci agiscono, di cui non abbiamo consapevolezza. Quando mi agisce un introietto, fatico a chiudere i cerchi del bisogno.

Si tratta di qualcosa che ho ingoiato e chi si è preso possesso di me (diverso da qualcosa che ho fatto mio), che tende ad avere un carattere di fissità.

Coincide con un giudizio, e blocca le situazioni, chiude le possibilità. Tutte le volte che penso che qualcosa/qualcuno non possa cambiare, sto bloccando le mie potenzialità.

Allora è utile chiedersi: Ci sono giudizi in campo?

Es: le regole vanno rispettate!

Posso riadattare le regole, evitando di vederle come entità fisse, o riadattarmi io a seconda della situazione.

Oppure: la mamma da piccolo mi diceva: “Se non fai il bravo non ti voglio bene”, se questa dichiarazione non viene metabolizzata con la crescita si sviluppa in un dicta: “Se non faccio il bravo nessuno mi vuole bene!”. Questo tipo di comando interiore condiziona il mio agire e, ad esempio, mi vieta il confronto in situazioni in cui non mi piace essere trattata in un certo modo e non mi sento a mio agio ad acconsentire a richieste che mi vengono fatte.

Continuo a corrispondere alle richieste e non condivido il mio disagio.

Quando Mi accorgo che sono identificata con i dettami di mio padre o mia madre vedo che oggi questa identificazione non mi aiuta a sostenere il ciclo di soddisfazione dei miei bisogni, e scopro che il vero potere sta nello scegliere i

pensieri, le parole e le azioni.

Spesso chi ha posizioni di potere in realtà dentro di sé non sente quella forza e, per potersela riconoscere, ha bisogno di sottomettere gli altri.

E comincio a stabilire i confini: vedo ciò che è mio e ciò che era di mio padre o di mia madre.

Io e l'altro: una storia di contatti

Ho lavorato molto sul non sentirmi vista.

Mi sono chiesta cosa facessi io per non farmi vedere?

Ho scoperto che gli altri non mi vedono a seconda di cosa faccio io per essere o non essere vista!

Ed arrivo ad una semplice conclusione: io non posso essere vista fino a che non mi vedo io! Se poi non vedo l'altro, la mia richiesta di essere vista difficilmente verrà soddisfatta.

E poi: io sono importante per me? Oppure esisto solo in relazione agli altri? Mi vedo solo attraverso gli occhi degli altri? Posso cominciare a fare esperienza di guardare io ciò che c'è, con i miei occhi.

E così comincio a vedere l'altro.

Un esempio: mi aspetto di essere ben accolta, si tratta di una modalità narcisistica: ci sono solo io.

Ma quanto mi accorgo della integrità dell'altro oltre il mio bisogno di essere accolta?

Oppure: Ho un'immagine positiva di me a cui sono molto legata; quando qualcuno mi rimanda una parte di me diversa da quella della mia immagine,

Es. questa cosa l'hai fatta male!

io mi aggancio al giudizio ed al sentimento di inadeguatezza, lo respingo e non accetto quel che mi viene detto.

In questo modo blocco la crescita in una fase di apprendimento.

Ritorno al bambino piccolo che sperimenta la onnipotenza: i genitori mi danno tutto, provvedono a tutto per me. Poi cominciano ad allontanarsi, a volte ci sono,

a volte no, mi criticano... io non riesco a starci! Mi aggancio ad una idea di me onnipotente: bella, degna di amore.

Così facendo, anche da adulto, non vedo l'altro: ci sono solo io con il mio bisogno di conferma, e tutte le azioni dell'altro sono viste esclusivamente in funzione di questo bisogno: l'altro finisce per scomparire nella nebbia.

Dal mio diario:

“AGGRESSIVITA’. Dopo la discussione ho fatto counseling. Domenico mi ha chiesto se riesco a vedere la mia potenza di giudizio. Dice che è una modalità che può “distruggere” l’altro, in altre parole: ciò che io ho visto nel sogno: uomo, potente, dominante, autoritario, pericoloso è in me. Brutto colpo, per il mio orgoglio e la mia debolezza. Orgoglio perché sono consapevole che questa parte di me ha fatto del male, anzi: che io ho fatto del male alle persone, ed a me stessa. Ciò ovviamente ha anche a che fare con un profondo dispiacere, però mentre sto frequentando la sofferenza senza girarci troppo intorno lungo questo percorso, l’orgoglio l’ho lasciato pressoché intatto, ed oggi mi tocca occuparmi anche di lui. Ammettere, sentendo e vedendo, che c’è una parte distruttiva di me, ma soprattutto che questa parte ferisce e può ferire, come fosse un caterpillar, anche chi mi vuole bene, mi mortifica. L’ho sentito il giorno dopo e di colpo appena ho messo giù mi sono resa conto che l’avevo ferito molto con il mio atteggiamento, e che, mentre io ero presa dalla mia fuga, non vedevo la sua difficoltà e gli effetti del mio comportamento. Narcisismo, direi. Quante volte io ho giudicato male gli altri ESATTAMENTE per questa dinamica: sentire che loro erano menefreghisti/noncuranti/inconsapevoli di quel che mi stavano facendo. E chissà quante volte io ho agito così con loro e con me, mentre attendevo che proprio loro venissero a prendersi cura di me – visto che mi sentivo loro vittima (...)”.

“La questione della proiezione per me è sempre stata una questione molto teorica, che Domenico ci ha detto svariate volte a scuola, ed alcune a me personalmente nelle sedute individuali, c’era questa storia del portare al di fuori ciò che di mio non riesco a riconoscere come mio... va beh, ci stavo,

ma confesso che mi suonava poco chiaro, e poco credibile come processo. Eppure eccolo, ed eccomi farlo, e l'ho visto: mi sono vista proprio nel momento in cui gettavo al di là della rete questo pacco spigoloso, e poi tornavo indietro di qualche passo, e lo guardavo con aria sdegnata.

Mi sono accorta di vedere aggressività dove non c'è, di essere convinta di vedere nella mia amica un atteggiamento diffidente e scarsamente interessato ad un confronto per poi rendermi conto che la diffidenza e lo scarso interesse sono anzitutto miei, di sospettare un'ambiguità in Alessandro che ha molto più a che fare con il mio modo di stare al mondo che con il suo. La percezione è che sto prendendo in barca pezzi di legno, miei oggetti, brandelli di vela, o chissà io, che stavo buttando fuori considerandoli poi come colpa del mio non andare avanti nella navigazione, o come colpevoli del mare tempestoso (...).”

“Ecco le altre tracce:

- Ho scoperto di delegare l'accettazione e l'approvazione dei miei comportamenti agli altri. Ho scoperto insieme a questo che non ho fatto esperienza di auto-accettazione, fiducia in me stessa, ecc... come se fossero parole che mi suonassero completamente sconosciute.
- Ho scoperto anche di essere egocentrica e quindi in alcuni casi di interpretare gli stati d'animo e le reazioni altrui esclusivamente rispetto a me: se uno è triste e parla poco vuol dire che non gli piaccio e ce la ha con me.
- Sto facendo esperienza, diverse volte, della mia difficoltà a vedere e gestire i confini. Non so come metterli, quindi o mi lascio invadere oppure, suppongo, invado o do da intendere altro. Anche in questo caso mi rendo conto che la questione del confine mi è sconosciuta, ed il modo in cui mi relazionano all'altro prende principalmente queste due strade: confluenza/intimità – allontanamento/evitamento.
- Ho riconosciuto molte volte ultimamente il sentimento di inadeguatezza ed inferiorità. Mi sento spesso inadeguata, come se dovessi essere altro e fare altro, ed accanto a ciò provo vergogna e rabbia.

- Mi sono resa conto di intrattenere relazioni personali spesso poco soddisfacenti, in cui mi riconosco poco ed in cui mi incastro in dinamiche vecchie e poco produttive per me (...).

Ognuna di queste scoperte mi svelava che in fondo io non so proprio dove sono, non so cosa voglio, non mi avvicino con consapevolezza agli altri, non scelgo le relazioni in base ai miei bisogni e modo d'essere, perciò o mi aggrappo sperando di trovare chi più ne ha ne metta nella relazione, oppure mi allontanano non accettando la persona.”

Esistono antidoti a questi vicoli ciechi? Sì.

Posso cominciare intanto ad accettare la possibilità di soffrire? Di sbagliare? Di non ricevere tutto? Posso stare con il rischio della non - accettazione, cominciando ad accogliere i miei insuccessi?

Riuscire a farlo apre la porta alla accettazione, che vuol dire anzitutto vedere quello che faccio

Impasse

Ci accade ripetutamente nella vita di trovarci in situazioni/relazioni in cui le nostre competenze acquisite fino a quel punto non bastano più. Qualcosa è cambiato!

Le risorse che abbiamo non sono sufficienti: quello che sento o che penso mi blocca.

Es: c'è un ostacolo, devo fare una richiesta al mio capo per andare oltre, ma se la paura di ricevere un no è tanto forte rimarrò bloccata, evitando di fare richieste.

Dall'impasse esco AGENDO.

Es. ho paura di chiedere? Chiedo.

Quel che è sospeso è una zavorra, che mi impedisce una sana crescita. La crescita è rallentata dalla paura per il nuovo che frena.

Il punto è che pensare di fare un frittata senza rompere le uova è impossibile! Per

crescere bisogna rompere, spezzare, rischiare → pagare un prezzo. Se non siamo disposti a farlo non cresciamo.

La sofferenza può essere la molla per farci cambiare quel che non funziona, la leva da cui muoversi.

La vera sofferenza sta nel non riuscire a chiudere i cerchi, cioè non soddisfare i nostri bisogni.

Il dolore iniziale è un semplice punto di partenza da cui far fluire il processo.

Evitare il dolore provoca invalidità relazionale: se continuo a bloccarmi per paura del dolore la realtà si impoverirà, e perderò tante strade.

“Noi siamo individui che tendono alla realizzazione, la nostra forza di vita tende ad attualizzare le potenzialità! (Rogers).

Affermarsi vuol dire percorrere una strada, a modo mio.

La mia strada ed il mio modo sono peculiari e diversi rispetto a qualsiasi altro.

La realtà è una potenzialità che attivo in funzione del mio contatto con ciò di cui ho bisogno, sento e voglio!

Cosa fa dunque il counselor?

Il cliente viene dal counselor quando sta vivendo una situazione difficile.

Questa situazione è composta da una moltitudine di pezzi, alcuni sono visti dal cliente altri no, questi ultimi però agiscono sul suo campo, producendo risultati ad insaputa del cliente: è come avere uno o più soci occulti.

Riprendiamo l'esempio dell'introietto: ogni volta che mi vengono fatte richieste dal titolare corrispondo, nonostante io sia in disaccordo, faccia fatica o provi disagio, ... Probabilmente l'unica cosa che vedo è la cattiveria del titolare ed i miei scoppi di ira. Quel che non vedo è il divieto di dire no – altrimenti rischio un rifiuto, un enorme cartello che incontro continuamente nel mio incedere ma che per ora è trasparente. Il problema è del capo, non mio.

Il counselor attiva una funzione di rispecchiamento: in seduta permetto al cliente di vedere lui stesso pezzi del campo che agiscono, fino a pochi minuti prima a sua

insaputa.

Ecco cosa si intende per specchio magico.

Come posso diventare specchio? Stando in contatto.

Ascoltando ed osservando il cliente (quel che fa e come lo fa) ed ascoltando me: pongo attenzione a quel che porta, agli stati d'animo ed alle emozioni mie e sue, ed insieme costruiamo un'impresa (prendo a prestito le parole di Domenico Nigro): riconosciamo il senso.

Seguendo l'esempio di prima, scopriamo che c'è un grande cartello: vietato dire no. Cosa accadrebbe se ricevessi un rifiuto? Cosa temo di un no?

Il counseling migliora lo stato di consapevolezza dell'individuo, permettendo di trovare nuovi modi di stare per soddisfare i propri bisogni, o anche solo di stare con quel c'è.

La vita è una successione di esperienze ognuna delle quali richiede qualcosa in più di quello che ho sviluppato fino ad oggi. Noi vogliamo prima di poter avere, ed otteniamo imparando a sviluppare gli strumenti che ci servono.

Da piccoli vogliamo camminare prima di saperlo fare, ed impariamo a farlo dopo una serie di tentativi – spesso falliti. È il naturale processo di crescita.

Se una mamma accorre ad alzare il bambino ogni volta che cade interrompe quel naturale processo che lo porterebbe ad imparare ad alzarsi e quindi a camminare. Così facendo si creano collegamenti cerebrali per cui, a fronte di una situazione difficile, il bambino diventato adulto piange / si lamenta, in attesa che la “mamma” (o chi per lei) venga a sollevarlo.

Ipotizziamo che il bambino in questione sviluppi la convinzione di non potercela fare, ed attenda perciò sempre l'aiuto esterno per “potercela fare”: questo tipo di risposta diventa nell'età adulta poco funzionale e può causare diverse difficoltà.

Il punto sta nel riconoscere questo genere di risposta automatica, disarticolare la reazione ed attivare nuove risposte.

Volenti o nolenti nel processo di vita si incontrano impasse e problemi, e spesso la nostra difficoltà a contattare il piano di realtà, a escogitare una soluzione a trovare altri adattamenti, deriva da interruzioni/divagazioni del processo di crescita.

Un ulivo può crescere bene, se nel giusto terreno, con un tot di acqua, vento, ecc. A meno che qualcosa interrompa il ciclo e deformi la sua crescita.

Quel che conta perciò è vedere quel che facciamo, se e quanto agevoliamo il processo.

La Gestalt si propone di riattivare quella naturale capacità di sentire che è la porta di ingresso per un agire buono: un agire che produca bene.

Questa interezza di visione per me è stata una piacevole sorpresa. Ero abituata a conoscere tramite il ragionamento, l'analisi, la comparazione dei concetti, e sono divenuta capace di conoscere mettendo in campo tutti i sensi, su cui faccio appoggiare il ragionamento.

Il cuore sta sotto la testa, o meglio: la testa poggia sulle spalle, e le spalle si trovano sopra il cuore, mi piace pensare che sia bene tenerlo a mente.

Se noi fossimo totalmente privati dei sensi saremmo ciechi, sordi, privi di gusto e di tatto, diverremo insensibili e cosa potremmo conoscere? Come potremmo conoscere?

Cito A. Watts:

“La sensibilità ascetica è un sintomo di quella stessa malattia che intende curare”

Ho scoperto che per conoscere serve il corpo tutto interno, con le sensazioni, le emozioni, i sentimenti ed i pensieri. Serve tutto quello che abbiamo: l'interezza, e nessuna parte è più nobile dell'altra, semmai l'insieme (la figura) acquista valore e attiva le potenzialità.

STORIA DEL COUNSELING

La pratica del Counseling si sviluppa negli Stati Uniti intorno alla fine degli anni '40 come risultato di una doppia contingenza. Da un lato il bisogno di sostenere e reintegrare in modo rapido e a bassi costi un alto numero di reduci di guerra.

D'altro lato la nascita in psicologia della “Terza Forza”, la Psicologia Umanistica, e quindi di una diversa concezione dell'uomo: responsabile, padrone del proprio destino e potenzialmente in grado di accedere ad una dimensione dell'esistenza caratterizzata da direzione, senso, scopo.

Radici storiche

Possiamo rintracciare le prime radici storiche delle condizioni socio-economiche che portarono al counseling nella rivoluzione industriale.

È in questo periodo che avvengono significativi cambiamenti sociali, economici, culturali e relazionali.

Primo fra tutti l'avvento del capitalismo con le sue regole del gioco: alta razionalità richiesta a ciascun individuo, repressione del piacere a favore di una rigida disciplina del lavoro che diventa luogo in cui trovare il più alto grado di soddisfazione.

Lavorare nelle aziende significava abbandonare la vita in piccoli centri nelle campagne e cominciare a vivere in grandi città anonime, prive di controllo sociale e con una drastica diminuzione della rilevanza della Religione: se infatti, fino a poco prima le persone cercavano una consolazione e una risposta ai loro problemi emotivi nella Chiesa, in città l'interesse si sposta verso nuove figure.

Non solo, la Chiesa perde anche il controllo della follia che comincia ad essere medicalizzata. I folli diventano malati di mente, nascono i primi centri di cura mentale, e cominciano ad essere patologizzate la masturbazione, la frenologia, ... è in questo contesto che nasce la Psicoterapia: all'incrocio tra le pratiche ipnotiche in voga già dall'Ottocento, la psichiatria (che diventa ufficialmente un ramo di medicina) e Freud.

Instabilità sociale

Il Novecento ci racconta di un vero e proprio processo di erosione delle comunità locali, soprattutto negli Stati Uniti: molto facilmente un individuo che nasceva in una comunità non avrebbe passato la sua vita da adulto nella stessa. Questa mobilità sociale favorì l'insorgere di difficoltà nel costruire relazioni personali soddisfacenti, e la perdita di un senso di identità stabile e sicuro.

Il cittadino americano sembrava avere due strade per rispondere a questo stato di smarrimento e insoddisfazione: il consumismo (compro per definire la mia identità – se ho un'auto costosa significa che sono un uomo benestante e probabilmente realizzato) o le nascenti pratiche terapeutiche, che sembravano aiutare il cittadino a diventare un "buon cittadino". Alcuni studiosi ritengono che la psicoterapia agevoli e stimoli il processo di adattamento dell'individuo alle regole sociali.

La psicoterapia nasce perciò in un momento di grande trasformazione sociale in cui regnavano l'instabilità e la difficoltà a trovare un senso ed una identità sicura.

Di fatto il nuovo sistema capitalista esigeva che gli individui fossero efficienti e forgiati secondo le regole ed i ritmi produttivi: da metà del Novecento sono moltissimi i pamphlet scritti da psicoterapeuti su come migliorare se stessi, come vendere e vendersi con efficacia, come migliorare la propria posizione sociale.

Di fatto il capitalismo permetteva e incitava a tutto questo: sviluppo, apertura di nuovi mercati, autonomia individuale, dedizione al lavoro, mobilità,...

La psicoterapia come risposta allo smarrimento esistenziale

Furono Carl Rogers, Eric Berne, Rollo May, tra i primi a riconcettualizzare la psicoanalisi freudiana perché fosse accessibile alla clientela americana. La psicoanalisi veniva praticata solo dalle élite intellettuali in Europa, vedi il circolo di Bloomsbury a Londra, mentre ebbe un vero e proprio boom negli Stati Uniti a metà del XX secolo, sia come terapia individuale sia nella proliferazione di nuovi approcci: la psicoterapia infatti si sviluppò principalmente fuori dagli ambienti accademici e crebbe scandita dai ritmi capitalistici: produzione di nuove teorie, apertura di scuole, apertura di nuovi target di mercato, ecc.

Le premesse di base della psicoterapia possiamo dire siano due: essere infelici è male e tutti meritiamo di (e possiamo) essere felici – o almeno meno infelici.

Si tratta di un viaggio nell'individualismo autarchico: il soggetto che può vedere e riconoscere le proprie disfunzioni e, soprattutto, può porvi rimedio in proprio.

La nascita del Counseling

Storia parallela per il Counseling, i cui prodromi li possiamo rintracciare già nel XIX secolo.

Nel 1885 veniva infatti varato negli USA un movimento per l'orientamento e la guida agli studenti che terminavano le superiori mentre F. Parsons fondava i Vocation Bureau: immaginateli come sportelli dove i giovani ragazzi venivano aiutati a scoprire le loro attitudini e potenzialità ed orientavano la loro carriera professionale.

Negli anni Venti una serie di associazioni di Volontariato si occupavano di fornire assistenza in caso di lutto, problemi coniugali, parallelamente a servizi sociali e infermieristici.

Dagli inizi del Novecento erano stati sviluppati test per valutare attitudini ed abilità mentali, per misurare i reali interessi su cui costruire il proprio futuro professionale.

Piano piano cominciarono ad essere studiati i processi decisionali e le motivazioni.

Con Carl Rogers, negli anni Quaranta, si comincia a parlare ufficialmente di Counseling e ad associare questi servizi di assistenza alla professione del counselor.

Nel 1952 viene fondata L'American Personell and Guidance Association (APGA), che divenne in seguito l'American Association for Counseling (ACA), che mise assieme gruppi di orientamento a guida vocazionale già istituiti da tempo.

La prima grande differenza tra Counseling e psicoterapia è che quest'ultima è orientata alla cura della patologia individuale mentre il Counseling è orientato al miglioramento dell'azione sociale.

Il Counseling si propone di dare quel sostegno emotivo e sociale, che spesso nella nuova struttura urbana viene a mancare, che serve alle persone per meglio imparare ad affrontare stress e disagi esistenziali; ecco che ad esempio, dopo la

seconda guerra mondiale, i counselor si occuparono del sostegno ai reduci di guerra nel processo di riorientamento professionale.

L'idea di base è quella di trattare ognuno come individuo ed aiutarlo a riconoscere i suoi bisogni e gli elementi problematici della situazione che sta vivendo.

Furono Carl Rogers e Rollo May a concettualizzare il counseling come una specifica professione di aiuto, in cui si aggiungono a tecniche psicoanalitiche temi dell'esistenzialismo, come la libertà di scelta, l'importanza del dialogo IO TU, la responsabilità individuale e la capacità di autodeterminazione.

Tra gli anni '60 e '70 il counseling prende slancio come professione grazie alla legge (Community Mental Health Act) che negli Stati Uniti sancisce la riorganizzazione territoriale dei servizi psichiatrici, passando da un modello centrato sulla malattia a un modello orientato alla salute della persona.

Dal 1970 in poi l'attività di counseling si sviluppa ulteriormente con il contributo di molti movimenti professionali e in corrispondenza della diffusione della "psicologia del benessere" basata su una concezione sostanzialmente positiva della persona.

Piano piano si passa da una pratica di cura mentale all'interesse per la prevenzione, quindi da un modello centrato sulla patologia ad uno orientato sulla salute ed il benessere dell'individuo: si comincia così a collegare lo stress ed i disagi psicologici allo stress sociale, al razzismo ed alla povertà, insomma a tematiche sociali.

La crisi del sistema di valori sociali è da un lato momento positivo di caos prima di una nuova ri-organizzazione sociale, ed insieme un'esperienza di vuoto, di isolamento, di legami e relazioni più superficiali.

L'effimero, l'apparente, il mutevole si sostituiscono alle certezze dei "solidi valori del passato".

"I solidi valori del passato" lasciano spazio al mutevole, all'apparente e all'effimero: si sgretolano le certezze e si perdono i "referenti sociali" mentre si delineano rapidi cambiamenti tecnologici, sociali e culturali. Oggi le naturali crisi che nel corso della vita accompagnano ogni momento di passaggio e crescita spesso vengono nascoste e represses per vergogna, e non si

risolvono più nella ritualizzazione e condivisione collettiva. Perciò all'individuo rimane lo smarrimento, la confusione, e la solitudine, con cui diventa difficile dare un senso alla propria sofferenza ed esperienza.

Ed è qui che troviamo il counseling: una risposta al vuoto.

Counseling “italiano”

In Italia i prodromi del counseling risalgono agli anni Venti con una serie di attività di assistenza sociale, ma solo dagli anni Settanta le scuole di psicoterapia iniziano a formare figure orientate sulla relazione e centrate sull'individuo. Dagli anni Novanta si comincia a incontrare i primi Counselor, o coinvolti nell'ambito della prevenzione e della cura dell'HIV.

Nel 2000 il CNEL inserisce il counseling tra le professioni non regolamentate, ed oggi in Italia vi sono varie associazioni di categoria che contano molto nuovi counselor l'anno.

Tuttavia la penetrazione del Counseling nel paese è stata piuttosto lenta e faticosa, sia per strettoie burocratiche, sia per lo stillicidio di azioni di contrasto giuridico-politico che alcuni ordini professionali, sentendosi minacciati da una concorrenza a loro dire non a norma, continuano a muovere contro chi esercita il counseling al di fuori dei loro ordinamenti.

Cos'è il Counseling?

In relazione alle ragioni storico-sociali che ne hanno determinato l'insorgenza e gli sviluppi, possiamo vedere il Counseling come un aiuto professionale, specifico e limitato nel tempo (si determina sia la durata del percorso, sia l'oggetto di lavoro), che promuove la crescita e l'autonomia del cliente attraverso una relazione che favorisce l'emergere delle risorse interiori.

Lo vedo come uno strumento duttile e concreto, un'attività svolta per aiutare una persona, una coppia o un gruppo, che vive problematiche personali e relazionali di vario genere.

Qui sotto elenco una serie di benefici del Counseling che più mi piacciono e traggio dalla mia esperienza (eh sì! perché la mia formazione IN Counseling ha previsto, e si è molto basata su di, un importante percorso di Counseling personale):

- Agevola una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui viviamo
- Sostiene nell'affrontare le scelte relative alla vita professionale, affettiva...
- Utilizza la comunicazione per agevolare l'autoconoscenza attraverso la consapevolezza di sé
- Favorisce lo sviluppo delle potenzialità del cliente utili a superare eventuali problematiche di personalità
- Il Counselor aiuta in veste di "orientatore" e facilitatore con lo scopo di alimentare l'autonomia del cliente
- Lo spazio di ascolto permette di chiarire a se stessi quali sono i bisogni ed i desideri in figura e quali le priorità
- Aiuta nella formazione (dare forma) ad attitudini, aspirazioni e opportunità di crescita per l'individuo.
- Sviluppa la responsabilità e l'autonomia del cliente nell'affrontare i problemi

«Se una persona si trova in difficoltà il miglior modo di venirle in aiuto non è dirle cosa fare, quanto piuttosto aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema assumendo da sola e pienamente le responsabilità delle scelte eventuali». Ci dice Carl Rogers uno dei maggiori esponenti della corrente umanistica della psicologia.

Il Counseling non “cura”, il Counselor “si prende cura”.

L'idea di base è che il cliente non ha bisogno di una cura ma sviluppa, grazie alle competenze del counselor, capacità che già possiede per affrontare problemi specifici, crescita, decisioni e stress, siamo lontani da un'idea di patologia.

L'interesse è di carattere adattivo: sostenere il cliente nei periodi di crisi, confusione, difficoltà economica, relazionale, ...

La disposizione necessaria e di base è l'ascolto: se ti ascolto ti riconosco, do valore a quel che mi porti, ti vedo, riesco a stare nella relazione con la consapevolezza di quel che sto provando e percependo senza scaricare le mie emozioni su di te: vedo il confine, così ti riconosco.

Fondamentale è imparare ad ascoltare se stessi, a riconoscersi.

Fondamentale è vedere quali sono le mie emozioni e percezioni e poi quali le tue.

Fondamentale è il saper dare attenzione all'altro senza smettere di stare in contatto con i miei pensieri e le mie reazioni, per evitare lo straripamento sull'altro.

Abbiamo qui una visione fenomenologica della realtà: sto dentro l'esperienza, non la costringo in concettualizzazioni e rimandi. Sto con quel che mi porta il cliente, con quel che vedo che fa, quel che mi racconta e quel che io percepisco.

L'individuo qui è un sistema aperto capace di autoregolazione e di scambio con l'ambiente: abbandoniamo la logica eterodiretta del “causa – effetto” a favore di una concezione circolare della esperienza. Il bambino piange, la mamma retroagisce al pianto aggiungendo il suo pezzo: gli sorride e lo prende in braccio, il bambino retroagirà a sua volta, aggiungendo il suo pezzo.

Ogni sistema non è chiuso, a se stante, né sempre uguale a se stesso, è sistema dentro sistemi, ed è a sua volta fatto di sistemi; porta in sé ampie capacità adattive ed evolutive, ecco perché nel counseling la crisi è ricca di possibilità di sviluppo: nella crisi riconosciamo le potenzialità.

Al counseling appartiene una visione ottimistica sulle capacità adattive ed evolutive dell'individuo, ed una logica inclusiva e complementare: posso riconoscere me, posso riconoscere te, possono coesistere molteplici punti di vista, l'interazione è reciproca, e non esiste una netta divisione tra osservatore e osservato.

Ed il paziente diventa cliente, da un lato perché non è la patologia la lente di visione dell'individuo, dall'altro per incentivare la responsabilità, il ruolo attivo della persona che fa counseling.

Inquadramento professionale

Il CNEL configura il counselor come una figura professionale in grado di:

“Favorire la soluzione di disagi esistenziali che non comportino una ristrutturazione profonda della personalità”.

Il percorso di counseling consiste in un numero limitato di colloqui atti a promuovere un cambiamento personale, attraverso l'esplorazione e la individuazione di schemi di pensiero e comportamento, con l'obiettivo di migliorare lo stato di consapevolezza facendo uso delle proprie risorse.

Si tratta di un professionista della relazione e della comunicazione interpersonale, esperto nel creare le migliori condizioni per il cambiamento, la crescita e la comprensione.

I colloqui non sono né deducibili né detraibili (a meno di inquadrarli come attività di formazione professionale, per soggetti con partita iva) in quanto il counseling non è riconosciuto dall'Agenzia delle Entrate come attività con agevolazione fiscale.

Il trattamento economico è convenuto tra cliente e counselor.

Con la Legge Numero 4 del 2013 (Disposizione in materia di professioni non organizzate) è cominciato un percorso di regolamentazione delle professioni intellettuali non organizzate.

Questa legge riconosce alle libere associazioni professionali il compito di fare aumentare di valore delle competenze dei singoli professionisti attraverso rilascio di un attestato di qualificazione e la garanzia di formazione continua secondo codice deontologico, l'obiettivo finale è alzare ed ampliare gli standard qualitativi dell'esercizio e tutelare il consumatore.

Assocounseling è l'associazione professionale di categoria che riconosce la scuola IN Counseling Lo Specchio Magico.

Assocounseling nasce e cresce con una precisa “mission”: sostenere praticamente, politicamente, istituzionalmente, eticamente l’esercizio del Counseling professionale italiano, nonostante le disdicevoli generali condizioni in cui si muove(va) il counseling in Italia:

- Mancanza di una chiarezza e condivisione nella configurazione della professione
- Incertezza normativa
- Rapporto con alcuni ordini professionali spesso conflittuale
- Indeterminatezza di norme e forme di controllo circa i parametri di formazione e qualità che i professionisti sono tenuti a rispettare.

L'Assocounseling propone attenzione e presenza nelle fasi regolamentative e normative a livello politico e sociale, la definizione degli aspetti formativi, il riconoscimento dei diversi modelli di intervento e la tutela dei counselor associati.

In questo contesto il codice deontologico e lo Statuto di Assocounseling prevedono che:

- Il counselor non debba approfittare della sua influenza generando aspettative infondate, o abusando della fiducia del cliente.
- Sia tenuto a rispettare la libertà, la riservatezza, la autodeterminazione e la libertà di scelta che il cliente esercita a partire dal Consenso informato che è una autorizzazione con cui sceglie in autonomia se sottoporsi al trattamento successivamente al ricevimento delle informazioni riguardanti lo stesso.
- Sia tenuto alla totale riservatezza (fatta eccezione per alcuni casi specificati per Legge) e ad esercitare le proprie attività di counseling rispettando le normative fiscali riferibili alle attività di libera professione.

CAPITOLO II

Intreccio di storia e filosofia

Verso la fine del liceo scopro la letteratura e la filosofia.

Non che non li conoscessi già, ma non li avevo mai visti così come cominciai a vederli quell'estate prima dei miei 18 anni. Ero nella mia casa in montagna e svogliatamente presi tra le mani un romanzo, che faceva parte della lunga lista di libri, che dovevo leggere, di letteratura inglese. Era Virginia Woolf, una sorta di amore a prima lettura.

Poche pagine e via, mi ero persa. Non ho poi incontrato più nessun romanziere capace di emozionarmi come lei: per me leggere Virginia Woolf è leggere vita nelle sue percezioni più sfumate e intime.

L'incontro letterario con Virginia è per me stato l'incontro con una guida: tra le sue righe ho scoperto corde più sensibili e creative a cui fino ad allora non avevo mai dato voce e valore, mi sono trovata a scrivere ore su di una pagina con il cuore pieno di gioia, ho imparato ad apprezzare le sfumature e l'irriducibile soggettività di ogni persona, pur quando si declina per me in una diversità pungente. Ho scoperto che c'è una poesia che avvolge le cose della vita: un velo leggero che le rende interessanti, a volte anche nella loro spigolosità.

In qualche modo cominciai a sentirmi viva, come non mi ero mai sentita.

Vicissitudini non programmate mi portarono ad iscrivermi al corso di laurea in filosofia che avevo ancora 18 anni.

Da quel momento iniziarono quattro anni di instancabile scoperta: ho profondamente amato la filosofia; mi ha reso consapevole di come pensassi, delle strade logiche del mio pensiero e del come si originasse; mentre mi mostrava le mille ed una strade che ha fatto il pensiero sino ad oggi, mi apriva un varco sulle altrettante possibilità che il pensiero umano ha di fronte a sé.

Vedo l'umanità, quella presente e quella passata, come legata da un file rouge che teniamo in mano uno dietro l'altro: perché io oggi possa tenerlo in mano, c'è bisogno che la persona che mi precede me lo passi.

Le strutture del nostro pensiero logico razionale hanno origine in Kant, intelletto

formidabile che ha dedicato la sua vita alla conoscenza, fu reduce dell'Illuminismo e apripista delle passioni romantiche. A sua volta, semplificando, venne preceduto da Cartesio, che molto giovane aveva abbandonato la sua città arruolandosi per “conoscere quel libro che è il mondo”, figlio di luminose menti di umanisti rinascimentali che piano piano cominciavano a rendere malleabile il pensiero solido del Cristianesimo medioevale.

Una delle scoperte che ho fatto quando cominciai a studiare filosofia fu il rendermi conto del valore assoluto che diamo a quel che conosciamo oggi.

Sono riuscita ad essere più curiosa e fiduciosa quando ho cominciato a conoscere le tortuose strade percorse per arrivare ad oggi, a riconoscere in un filosofo, politico, storico o chi che sia, un uomo tutto intero che in quel momento ha dato tutto e di più di quel che poteva.

Mi piace vedere in Freud un sensibile innovatore che ha aperto possibilità all'umanità fino ad allora precluse, in Cartesio un mente geniale: immaginatelo andare in giro per l'Europa come legionario, oppure immaginate Giordano Bruno chiuso in cella per anni, portato davanti a decine di tribunali e giurie di fronte a cui tentò caparbiamente, da solo, di condividere con gli altri quel che si stava profilando nel suo orizzonte, pensate quanto amore e quanta convinzione.

Questi sono casi esemplari certo, tra qualche anno la Gestalt sarà superata e probabilmente abbandonata, o magari sarà la strada per aprire scenari ad oggi inimmaginabili.

A me piace pensarla così, perché so che alcune fervide menti hanno saputo stravolgere il mondo.

Per questo motivo mi prendo qualche pagina per raccontare un po' di Fritz Perls, colui che per primo ha messo assieme i pezzi e “creato” la Gestalt, e qualche altra per raccontare come nasce la Gestalt: quale testimone raccoglie e quale scarta in questo incessante processo in cui da millenni raccogliamo da chi ci precede, condividiamo con chi ci accompagna e lasciamo a chi verrà dopo.

Fritz Perls

La Gestalt nasce in Sud Africa negli anni 40 dalle intuizioni di Frederick Perls, e dalla collaborazione con Laura Perls, Paul Goodman, e più tardi I. From, Z. Ervin, M. Polster, per citare quelli più attivi.

Fritz spesso raccontava con fierezza ciò che la moglie di lui dichiarava: “Un misto di profeta e pover'uomo”, fu in effetti un personaggio tanto intuitivo, brillante, acuto, capace di auto critica e creatività, quanto collerico, paranoico ed esibizionista.

Nasce in Germania da un padre commerciante, figura affascinante e seducente ed insieme violenta e collerica, e da una madre ebrea praticante, in un clima di perenne conflitto.

Già da molto piccolo si rifiutava di studiare, falsificava i voti, rubava oggetti personali, ed a soli 13 anni venne espulso dalla scuola. Tornò l'anno successivo sotto sua iniziativa in una scuola molto liberale.

Dopo l'esperienza in trincea durante la prima guerra mondiale si laurea in medicina a 27 anni, ma il suo principale interesse era quello di frequentare i bar della controcultura di Berlino e i gruppi anarchici. Si innamora di una giovane donna con cui sperimenta un vasto assortimento di esperienze erotiche: sesso a due, a tre, a gruppo, omosessualità, voyeurismo.

Entra finalmente in psicoterapia con Karen Horney, seguita da Calra Happel E. Harnick e W. Reich per cui provò una profonda ammirazione e ne trasse ampiamente ispirazione.

Si trasferisce con la moglie in Sud Africa, dove fondano un istituto di psicoanalisi: qui sono pieni di clienti e vivono nell'agio, ma Perls si stufa e si trasferisce negli USA, dove nasce ufficialmente La Terapia della Gestalt con la fondazione dei primi due Istituti di Gestalt. Qui riprende a frequentare i circoli di artisti e bohemien che praticano uno stile di vita teso a esplorare i propri limiti e violare quelli imposti dalla società, cosa che non solo piaceva molto a Perls ma che rimane un punto fisso della Gestalt: il rifiuto di rimanere chiusi dentro norme, abitudini sociali, etichette di ogni genere.

Ormai sessantenne dopo essere entrato in discussione con Goodman e Laura Perls, a cui lascia la direzione degli Istituti di Gestalt fondati assieme, si sposta nella sua solitudine a Miami. Ignorato da tutti, senza amici, si

innamora di una sua cliente: Marty Fromm di molto più giovane di lui che dice essere la donna della sua vita. Ma la sua gelosia e paranoia incrinano il rapporto e Marty si innamora di un uomo più giovane.

Di nuovo vagabonda senza fissa dimora tra California e New York ed intraprende poi un viaggio in giro per il mondo. Si stabilisce per qualche mese in un tempio zen in Giappone, vive in Israele con un gruppo di giovane artisti oziosi, e poi torna negli Stati Uniti dove fonda Esalen con Michael Murphy.

Quando nel 1968 esplose il movimento di liberazione la Gestalt conquista fama internazionale ed i suoi Istituti si moltiplicano anche in Europa e Sud America. Perls finisce sulla copertina di Life come re degli hippies.

Presto a causa di divergenze con i suoi colleghi di Esalen fonda un centro con i suoi discepoli sull'Isola di Vancouver, qui finalmente dice di aver passato il periodo più bello della sua vita.

La Gestalt

La Gestalt germoglia nello spirito di Perls già negli anni Quaranta ma nasce ufficialmente negli anni Cinquanta con la fondazione degli Istituti. La vera esplosione però la ebbe più di venti anni dopo dai primi germogli: cioè dopo il 1968, da qui la Gestalt si ramifica in Europa, In Messico, in Canada, 37 Istituti nascono in brevissimo tempo solo negli Usa.

Dopo le grandi ideologie

Perls vive in una società frantumata alla fine della seconda guerra mondiale, orfana delle grandi ideologie, con un individuo che comincia a sentire il bisogno di far emergere la propria soggettività. Freud operò in un contesto ben diverso: la società in cui viveva aveva una struttura molto verticistica, con nessuno spazio per l'individualità, ed in cui l'introietto faceva da padrone. Maturare per Freud era imparare ad adattarsi alla realtà, per Perls "l'adattamento freudiano" era la parte problematica (nevrotica): la realtà di

Fritz non era qualcosa di inflessibile ed immutabile, ma uno spazio pronto per essere creato e ricreato continuamente.

Complice più tardi il consumismo e la nuova struttura economica, il lavoro terapeutico cominciava a mettere l'accento su quel che l'individuo poteva fare di buono per sé, piuttosto che sulla gestione degli effetti di un adattamento forzato dalla rigidità normativa.

Perls ed i suoi collaboratori provano allora a mettere assieme l'idea rivoluzionaria freudiana dell'esistenza nell'individuo di spinte e motivazioni di cui non siamo consapevoli e l'esigenza di cucirla in un contesto scientifico e culturale diverso da quello psicoanalitico: stavano infatti fiorendo diverse discipline che sarebbero poi di lì a poco confluite nella nuova visione 'umanistica' della psicologia: l'Olistico, la Psicologia della Gestalt la Teoria del Campo, la Fenomenologia e l'Esistenzialismo.

L'approccio umanistico mira a restituire dignità all'uomo, valorizzando il corpo e le sue sensazioni, i suoi bisogni vitali, la irriducibile singolarità ed il diritto a svilupparsi e realizzarsi.

Negli anni Cinquanta, saranno Maslow e Rollo May (tra gli altri) a dare nuovo vigore ad un file rouge che da Socrate, ad epoche alterne, torna in superficie.

Ma prima di questa rinascita "ufficiale" i semi per un ritorno in superficie già c'erano, dalla filosofia rinascimentale che ha messo al centro dell'interesse l'uomo, lungo un percorso che comincia con Marsilio Da Ficino, passando per Cartesio, Kant, attraversa le tempeste storiche e letterarie romantiche, ed arriva alla fenomenologia ed all'esistenzialismo.

Illustri predecessori: cosa prende e cosa lascia

La Gestalt arriva perciò dopo una serie di illustri predecessori, l'uno figlio dell'altro, e cuce assieme le trame di conoscenze che arrivano da una parte e dall'altra del globo.

Della fenomenologia la Gestalt prende l'attenzione per il "Qui & Ora", per il come si sta svolgendo il processo.

Dalla fenomenologia la Gestalt apprende la convinzione che ogni individuo conferisce intenzionalmente, secondo una struttura irriducibilmente soggettiva, significato a quello di cui fa esperienza.

Non possiamo conoscere la cosa “Oggettivamente” ma solo soggettivamente.

Dall'**esistenzialismo**, invece, la Gestalt mutua l'assoluta importanza del vissuto concreto: ogni esistenza umana è singolare ed unica, e noi siamo esseri – nel – tempo, cioè la nostra esistenza è dettata da come orientiamo e dirigiamo il nostro esser-ci. Qui l'accento comincia a battere sulla responsabilità: il mio esser-ci dipende dalla mia progettazione soggettiva e dal significato che io attribuisco alla mia vita.

Dalla **Psicologia della Gestalt**, nata già a fine Ottocento, recupera la dualità figura / sfondo: noi siamo in grado di percepire una figura in virtù del fatto che si staglia su di uno sfondo, che la rende figura. Ognuno di noi tende ad isolare le figure (o forme) che sono qui e ora funzionali al regolamento individuo / ambiente, e quindi in generale ai nostri bisogni. Questo vuol dire che ognuno di noi crea costellazioni e figure: siamo noi a vedere una forma di leone quando uniamo alcune stelle tra loro (le quali si trovano a milioni di anni luce di distanza l'una dall'altra), costruiamo la forma del leone dalla nostra prospettiva.

Non solo ciascuna forma è polisemica: allo stesso gesto possiamo attribuire diversi significati, così come tra quattro punti equidistanti possiamo tracciare il perimetro di un quadrato, una grande Zeta, un cerchio o una X. Ogni gesto ed ogni parola contengono contemporaneamente più significati.

Ciascuno fenomeno osservato non è una realtà oggettiva bensì una relazione tra fenomeno ed il suo ambiente (qui & ora) e fenomeno e osservatore.

Della **psicoanalisi** abbandona la ricerca storica delle cause, che Perls interpreta come giustificazione difensiva che rinforza il problema, e vede nella nevrosi piuttosto che un desiderio proibito rimosso, un adattamento mal riuscito con l'ambiente. Rifiuta inoltre il corpus dogmatico della psicoanalisi e la sua caratteristica normativa, riflesso di una società autoritaria.

Da **Jung** recupera l'attenzione per l'esperienza vissuta e per il processo psichico, la tecnica del far dialogare le parti di sé e l'apertura ai segni esterni come riflesso di disposizioni interne. Infine, da Reich l'interesse per

l'espressione totale del cliente: parola e corpo come via catartica e di comprensione.

La Gestalt non è certamente solo influenzata dal pensiero occidentale: il **taoismo**, il **tantrismo** e lo **zen** sono stati oggetto di particolare interesse di Perls. La compresenza armonica e naturale delle polarità opposte del taoismo lo ritroviamo negli opposti emotivi che in Gestalt si esplorano: l'aggressività lascia spazio alla tenerezza, l'autonomia alla dipendenza, la mascolinità alla femminilità,... Ciascuno si definisce ed esiste in relazione al suo opposto, come dire: conosco il caldo perché so cosa è il freddo, o viceversa. La nostra vita si muove in effetti tra opposti e possiamo renderci conto su quali polarità stiamo maggiormente, e come ci stiamo.

Posso agire l'indipendenza come un introietto (un dovere ingoiato e mai metabolizzato): “nella vita bisogna essere autonomi!”.

Oppure posso agirli e starci come potenzialità: come bisogno che richiama soddisfazione.

Il lavoro diventa riconoscere le polarità ed integrarle.

Le scoperte della fisica: una nuova visione del mondo

Un grande cambiamento culturale fa da sfondo per l'emersione della Gestalt: con le scoperte di Einstein e il fiorire della fisica quantistica la concezione cartesiano-newtoniana comincia a traballare.

Ciò che conta non sono più i fatti o le singole cose, come le singole discipline, ma sono le interazioni tra di esse. Le particelle subatomiche, i mattoncini più piccoli che formano la materia, non sono cose bensì interazioni tra cose, l'atomo è l'interazione tra neutroni e protoni, non è più immaginabile e rappresentabile come una palla da biliardo, anzi esso è per la gran parte fatto di vuoto.

Immaginate un campo di calcio al cui centro viene posta una biglia, quello è il nucleo, tutto intorno a questa biglia c'è vuoto (interamente occupato dal vorticosissimo muoversi della biglia, che struttura il senso del pieno), in cui verso le estremità del campo si muovono alcuni elettroni. Quindi cosa vuol

dire solido? Pieno?

Scopriamo di Vivere in una danza perpetua di energia.

E quindi se è così non ci interessa più comprendere gli eventi secondo spiegazioni causali lineari, ci interessa vedere l'insieme, vedere quel che c'è nei suoi molteplici effetti contemporaneamente, senza spezzettare né dividere le parti più piccole per comprendere il funzionamento generale.

La com-prensione proviene dalla sintesi: io comprendo cosa sia un coltello non studiando l'assemblaggio di lama e manico ma vedendone la sua utilizzazione.

Conoscere diventa comprendere il modello in funzionamento, in questo modo gli conferiamo significato.

È il tutto che determina il comportamento delle parti (così come la medicina olistica suggerisce da tempo), e più che cercare la causa ci aiuta vedere il fine. Il fatto che io scriva dipende più che dal fatto che ho comprato un computer portatile, dal fatto che intendo diplomarmi Counselor.

Più che interessarci del perché ci interessiamo del fine secondo una prospettiva finalista.

Individuo e ambiente

Secondo la Gestalt il fenomeno psichico (sensazione + emozione + pensiero) si costituisce come relazione immediata con l'oggetto: la sensazione è insieme manifestazione della cosa e manifestazione della nostra condizione di essere del mondo, di farne parte.

La Gestalt si fonda sul concetto secondo cui individuo e ambiente sono due sottosistemi che fanno parte del medesimo campo: questi sottosistemi sono in continua interazione e reciproco influenzamento. L'individuo per sopravvivere e poter soddisfare i suoi bisogni (siano essi psicologici che fisiologici) entra in contatto con l'ambiente, che a sua volta è costituito da stimoli ed individui, che non sono monadi autosufficienti, bensì in stretta e necessaria relazione con l'ambiente.

Se ho sete trovo l'acqua (utile a dissetarmi) fuori di me, nell'ambiente.

L'adattamento creativo

Il contatto tra me e l'ambiente avviene sulla linea di confine, luogo di interesse della Gestalt. La linea di confine/contatto è insieme strumento per soddisfare i nostri bisogni, delineare i nostri confini e conformarci all'ambiente (a quel che ci richiede ed alle possibilità che ci dà).

Noi contattiamo quel che ci piace, ci serve, ci soddisfa e ci ritiriamo per evitare, allontanare, rifiutare quel che non ci piace.

Qui ci giochiamo la nostra capacità creativa di adattamento, su questa linea di demarcazione tra me e non me, dentro di me e fuori di me, tra il conosciuto e l'ignoto: il contatto che stabilisco dipende dalle rappresentazioni che mi faccio dell'ambiente.

I confini e il processo

I confini sono quelli corporei, di valori (in cosa credo, cosa è buono e cosa no per me) di familiarità (tutto ciò che già conosco) e di espressività (come mi esprimo, che espressioni mi permetto). Lungo questi confini mi definisco: delineo i miei limiti in contrapposizione a ciò che non mi appartiene.

Questi confini che sono assieme sia linea di unione che di separazione, sono fluttuanti, e tanto più sono disponibile ad entrare in contatto con l'ambiente tanto più i miei confini saranno ampi. Con la disponibilità al contatto mi permetto di allargare visioni, punti di vista e sperimentare un più ampio senso di me che a sua volta creerà adattamenti migliori.

I disturbi nascono generalmente come difficoltà a distinguere tra sé e l'ambiente (si straripa sull'altro, ci si fonde perdendo il senso di sé) e come difficoltà a stabilire il processo di contatto e ritiro.

I nostri confini delimitano ciò che per noi è ammissibile e permissibile di essere contattato: ciò che ci piace, che riconosciamo e con cui possiamo e riusciamo ad impegnarci in un pieno contatto.

Ciò che sta oltre diventa più difficile da contattare.

Noi utilizziamo le nostre energie per realizzare il contatto quando siamo motivati

dalla fiducia: sono fiduciosa che i miei sforzi porteranno ottimi risultati, mi relazionerò al mondo con appetito e voglia di fare. Il contatto sarà fertile.

Oppure utilizziamo le nostre energie per resistere al contatto: non ho fiducia sulle mie possibilità di farcela, così provo impotenza, risentimento e confusione, interrompo o evito il contatto per non vivere situazioni dolorose o spiacevoli.

Quando mi agisce un introietto fatico a chiudere i cerchi del bisogno.

Faccio un esempio: la mamma da piccola mi diceva: “Se non fai la brava non ti voglio bene”, se questa dichiarazione non viene metabolizzata con la crescita si sviluppa in un dicta: “Se non faccio il bravo nessuno mi vuole bene!”.

Questo tipo di comando interiore condiziona il mio agire e, ad esempio, mi vieta il confronto in situazioni in cui non mi piace essere trattata in un certo modo e non voglio acconsentire a richieste che mi vengono fatte.

Risultato: continuo a corrispondere alle richieste e non condivido il mio disagio, per non rischiare d'essere abbandonato e rifiutato.

Mi posso accorgere che mi sono identificata con i dettami di mio padre e che oggi questa identificazione non mi aiuta a sostenere il ciclo di soddisfazione dei miei bisogni.

Es: “devi essere il primo della classe” → io ho bisogno di essere amata e curata → faccio mio l'introietto (come modo per sentirmi amata e curata, cioè soddisfare il mio bisogno) e divento la prima della classe.

CAPITOLO III

Il mondo delle emozioni

Mancava un pezzo.

Ricordo indistintamente di una mattina di inizio giugno, a bere un cappuccino in una piazza alberata con un paio di amiche.

In quel momento mi divenne chiaro, lampante una cosa: ero andata alla ricerca di tanti significati, del perché di quel che accade e del perché di quel che pensiamo, ed in questa ricerca non avevo mai considerato il senso che io stessa potevo farmi di quello che stavo cercando, accontentandomi del senso che ne riportavano gli altri e, così facendo, coltivavo la mia frustrazione.

Lo avevo perduto per strada tra un libro ed un altro, tutta presa come ero a capire, a giudicare, a scegliere cosa fosse giusto e cosa sbagliato.

Ed ero infelice, lo ero profondamente. Mancava qualcosa di davvero importante, qualcosa che potesse farmi vibrare, indicarmi il mio senso: dove voglio andare per davvero? Cosa mi piace per davvero?

Abbandonai gli studi in questo stato di inquietudine, e li abbandonai frettolosamente e confusamente senza un chiaro senso di quel che stessi facendo.

Immaginate di essere entrati in un bel parco, in un pomeriggio soleggiato primaverile; gli uccellini cantano e l'aria è fresca, la ghiaia sotto i vostri passi scricchiola ed un venticello leggero vi accarezza il collo ed i palmi delle mani. Lasciate dietro di voi un alto cancello in ferro battuto e prendete a camminare con il cuore elettrizzato e gli occhi pieni di tanta bellezza per le strade acciottolate di un grande parco nel fiore di colorate settimane primaverili. Ad un certo punto entrate, senza darci molta attenzione, in un labirinto di siepi basse: vi sembra carino, un gioco semplice, così cominciate a camminarci dentro sovrappensiero, ma ad un tratto perdetevi l'orientamento.

Dove è l'uscita? Anzi, da dove sono entrata – posso percorrere il mio cammino a ritroso. Eppure niente, i passi si fanno incerti, i ricordi vaghi, il pomeriggio comincia ad imbrunire ed iniziate ad avere paura. Adesso come faccio?

Immaginate ad un certo punto, dopo un'affannosa notte di ricerca, di arrivare per caso ad un varco tra le siepi – non sapreste dire come lo avete trovato. Avete i capelli scompigliati e siete affannati da tanta paura e disorientamento, uscite e

basta, ed andate in cerca del grande cancello in ferro battuto in uno stato di confusione e preoccupazione.

Ecco come presi quell'aereo che mi portò letteralmente dall'altra parte del mondo, per poi accorgermi dopo poche settimane che non era stare laggiù che mi avrebbe reso felice, che mi avrebbe fatto riassaporare quel senso di pienezza, stabilità che avevo così distrattamente perso per strada.

Tornai a Torino e dopo poco mi iscrissi alla scuola di Counseling e ricordo distintamente il primo counseling con Domenico. Gli raccontai di un sogno: sono in un paesaggio di montagna, c'è un grande lago circondato da alcune vette verdeggianti. In cima ad una di queste vette c'è un grande masso sferico, questo masso va spinto e fatto rotolare lungo le pendici del monte perché si tuffi nelle acque del lago e lavi le pendici delle montagne intorno con l'acqua spinta fuori dal suo peso affinché avvenga un processo di depurazione.

Domenico ed io arriviamo in aereo in questo luogo e siamo noi a procedere a questo lancio, tuttavia si tratta di un evento pericoloso, tutti sono stati allertati a non salire sui monti quel giorno. Nessuno dunque si avventura nei paraggi fatta eccezione per una donna, che sale sulle pendici vestita da trekking, immersa nei suoi pensieri ed incurante del pericolo, che lei conosce perché avvisata al rifugio ai piedi della montagna.

Ricordo che Domenico mi chiese: ti dice qualcosa (di te) questa noncuranza per il pericolo, la disattenzione di questa donna? Allora non seppi rispondere ma oggi posso più chiaramente vederla e riconoscerla.

Cosa mi mancava? Quale era il pezzo che mi ero persa per strada?

Lor signore le Emozioni. A forza di stare con il pensiero avevo perduto sia il contatto con il mondo emotivo che con l'azione, ed eccomi disorientata e sperduta incapace di trovare un senso, ed eccomi agire scelte incapaci di produrre un'esperienza di senso e di benessere.

E allora eccomi benvenuta nel mondo delle emozioni!

Cosa sono le emozioni?

La radice della parola emozione è il verbo latino MOVEO con il prefisso E, letteralmente significa MUOVERE DA. Ciò sta ad indicare che le emozioni sono impulsi ad agire, che ci permettono di fare fronte a piccoli eventi quotidiani come a compiti e situazioni molto difficili che il solo intelletto non ci permetterebbe di gestire: noi affrontiamo fallimenti, pericoli, frustrazioni, perdite, successi e gioie proprio tramite e grazie l'emozione.

In base a come percepisco un evento mi muovo in una direzione piuttosto che in un'altra: gestire la paura di fronte ad un pericolo può esitare nella paralisi, nella fuga o in un atto coraggioso che è un'agire *con paura*.

Ciascuna di esse ci orienta e predispone all'azione in modi caratteristici: semplificando, la paura ci predispone alla fuga o alla paralisi, la rabbia all'attacco, la felicità all'apertura, e si tratta di reazioni che l'uomo ha costruito lungo migliaia di anni d'evoluzione.

Se abbiamo "paura", il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, ad esempio quelli delle gambe, rendendo così più facile la fuga

Quando siamo felici si attivano aree cerebrali che bloccano i sentimenti negativi e angosciosi, aumenta l'energia e l'organismo si trova in uno stato di generale riposo che lo rende disponibile a qualsiasi eventuale compito.

Quando amiamo, il nostro sistema parasimpatico si attiva producendo una risposta di rilassamento che induce uno stato generale di calma e soddisfazione che facilita la cooperazione, direi l'opposto dello stato dell'organismo quando proviamo rabbia. In questo caso il nostro corpo è completamente preparato ad un attacco: basti pensare alla tensione ed al battito cardiaco che aumenta.

Quando siamo sorpresi il sollevamento delle sopracciglia ci permette una visuale più ampia per raccogliere più informazioni

Quando siamo tristi avviene una generale caduta di energia nell'organismo, con una conseguente perdita di interesse per situazioni piacevoli. Ciò sembra creare una fase di raccoglimento dopo periodi di grandi difficoltà (lutti, frustrazioni, fallimenti, perdite,...) che permette di recuperare le energie per nuovi compiti.

Biografia delle emozioni

La struttura del nostro cervello ci racconta la biografia delle emozioni.

La parte più primitiva del cervello, la prima comparsa sulla terra che condividiamo con i rettili, è il **tronco encefalico, o cerebrale**, che regola funzioni vegetative fondamentali come il respiro e il metabolismo degli altri organi; una sorta di centro degli istinti che regola veglia/sonno, fame, sete, sessualità, in particolare le nostre reazioni aggressive di tipo alimentare e sessuale per garantire la sopravvivenza all'individuo. Presidia l'equilibrio omeostatico.

Da questa struttura molto primitiva derivarono i centri emozionali nonché **cervello limbico**, che si aggiunge al tronco encefalico molto tempo dopo ampliando i comportamenti innati e automatici rettiliani con la colorazione emotiva: compaiono le emozioni ed una prima parte dell'apprendimento.

Il cervello limbico secerne neuromediatrici che regolano gli stati emotivi: ansia, paura, euforia, indifferenza, ...

Milioni di anni dopo, nel corso dell'evoluzione, da questi centri emozionali si evolsero le aree del cervello pensante ossia la "neocorteccia" - la grande massa di tessuto nervoso, convoluto, che costituisce i livelli cerebrali superiori.

La **neocorteccia** si presenta solo nei mammiferi superiori e presidia la volontà, l'immaginazione, la riflessione e la creatività. Qui coordiniamo in percezioni significative quel che ci arriva dai sensi ed è qui che costruiamo la nostra immagine di noi e del mondo: la nostra mappa mentale.

È interessante sottolineare il fatto che il cervello pensante si sia evoluto successivamente e fisicamente sopra quello emozionale.

Rispetto alla struttura più antica del cervello, la neocorteccia ha prodotto uno straordinario vantaggio in termini di possibilità: grazie alle capacità di pensiero l'uomo ha di gran lunga aumentato le capacità di sopravvivere alle avversità, tramite l'ideazione di programmi a lungo termine, la creazione di strategie mentali e altri espedienti.

Non solo: ha aggiunto tutta una serie di sfumature alla vita emotiva.

L'amore è un processo di integrazione tra il desiderio ed il piacere limbico e le connessioni della neocorteccia. Il legame affettivo genitore-figlio inteso, come un

legame che perdura negli anni e dentro e con il quale il bambino cresce, esiste proprio grazie all'aggiunta del "pensiero".

Molti animali non dotati di neocorteccia, ad esempio i rettili, hanno l'istinto di uccidere i loro figli non appena nati.

La neocorteccia rende possibili le finezze e la complessità della vita emozionale, ad esempio la capacità di provare sentimenti sui propri sentimenti.

In generale, quanto più grande è il numero di connessioni cerebrali tanto più ampia è la gamma delle possibili risposte agli obiettivi, eventi e situazioni della vita.

Vi sono numerose connessioni tra lobi frontali e sistema limbico ed è qui che la Gestalt ci invita ad intervenire favorendo la connessione tra le emozioni e la parte verbale, volitiva, creativa e riflessiva, per attivare e realizzare le potenzialità dell'individuo.

La forza delle emozioni

Le emozioni sembrano avere un potere, a tratti, incontrastato. Non è un caso che, fin dalla antichità, rigide regole di vita sociale, politica e religiosa guidino e talvolta obblighino l'agire umano dentro argini, emotivamente, più facilmente gestibili.

Quando siamo colti da terrore (che è la paura per la propria vita) accade che un centro del sistema limbico dichiara lo stato di emergenza, imponendo a tutto il resto del cervello il proprio allarme; il passaggio avviene in un attimo, innescando la reazione alcuni istanti prima che la neocorteccia - il cervello pensante - abbia avuto la possibilità di comprendere davvero ciò che sta accadendo.

Capitano spesso questi stati: da momenti di rabbia indomabile, a quelli di panico oppure all'ilarità incontrollata: quando non riusciamo a smettere di ridere.

Ogni pensiero che passa nella nostra mente, ogni cosa che ci accade, ogni incontro che facciamo, generano una risposta emotiva, dalla più blanda alla più vivida: la coscienza elabora tale sentimento per indicarci la modalità da seguire in risposta, tra azione e reazione.

Possiamo ad esempio rispondere ad un input con: Paura-Apertura-Chiusura-Aggressività-Stasi-Accoglienza-Ansia-Felicità-Dolore-Creatività-Fuga.

Spesso reagiamo automaticamente, agiti da modalità comportamentali precostituitesi in modo rigido, alias nevrotico.

La **amigdala** funziona da centro emozionale, in particolare da memoria emotiva. Questo piccolo centro cerebrale ha connessioni proprie ed autonome con il cervello limbico, così spesso accade che quando associo qualcosa che sto vedendo a qualcosa che mi è accaduto in passato e che mi ha generato molta paura, l'amigdala mobilita l'organismo in risposta al pericolo senza che la neocorteccia ne sia partecipe.

Il suo metodo è identificativo per associazione: per l'amigdala, tutto ciò che si somiglia, anche se diverso, lo identifica come "stessa cosa", lo assume come identico; non distingue la necessità di inviare all'organismo input diversi, fa di tutta un'erba un fascio!

Ecco perché questo circuito è, per così dire, sciatto: agisce prima di avere una piena conferma. Ci comanda precipitosamente di reagire a una situazione presente secondo modalità fissate (anche) moltissimo tempo addietro.

Dove impariamo le emozioni?

Le emozioni sono certamente frutto di un'eredità genetica, tuttavia si sviluppano per strade totalmente uniche in ciascuno di noi.

Se siamo cresciuti in un ambiente molto collerico, probabilmente avremo a nostra volta potenziato la risposta collerica oppure avremo sviluppato molto la paura, e con questa tutta una serie di risposte che nel tempo diventano automatiche.

Diciamo che esistono emozioni di base per ciascuno di noi.

Nel mio percorso ho riconosciuto la paura come la mia emozione di base.

Per emozione di base intendo l'emozione che frequento con più automatismo ed abitudine.

La notizia buona è che ci sono mille e più sfumature emotive sperimentabili ed "acquisibili" come risposte.

Pensiero ed emozioni

Le emozioni hanno un ruolo importante ai fini della razionalità.

Nel complesso rapporto fra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, permettendo il pensiero logico o rendendolo impossibile.

E' l'interazione-integrazione emozioni-pensiero che muove ogni azione-comportamento, fisiologicamente sostenibile.

Nella nostra formazione infatti valorizziamo il "buon contatto" emozioni-pensieri-comportamenti

La verità è che la logica non ci permette da sola di decidere se sposare o meno una persona, o di chi avere fiducia o ancora che lavoro scegliere.

La ragione senza le emozioni è una ragione ceca. Molte volte sensazioni viscerali (o euristiche) ci permettono di scegliere con immediatezza riducendo la complessità della vita: evito lunghe analisi sulla risposta "migliore" da dare e "seguo il cuore". Questo accade quando ad esempio abbandoniamo un lavoro pur consapevoli che ci garantisca una certa sicurezza.

In questi momenti la chiave per scandagliare i nostri processi decisorivi personali è dunque quella di essere in sintonia con i nostri sentimenti.

Eccoci quindi di fronte a due possibilità:

in un caso, l'indecisione è il sintomo di una confusione emozionale, di una difficile comprensione della risposta da dare, da parte della nostra mente, ad un determinato stato emotivo;

in un altro, l'indecisione potrebbe essere determinata dal fatto che ad un'istanza emotiva, per quanto chiara, il nostro pensare non sappia rispondere in modo adeguato, producendo confusione mentale e alimentando subbugli emotivi, che alimentano ancor più la confusione.

Gestalt counseling e emozioni

Le varie aree di interesse e di lavoro del counseling convergono tutte verso la principale funzione di allenamento e sviluppo della consapevolezza.

La consapevolezza ci permette di riconoscere quel che stiamo provando, pensando

e facendo come reazione ad un evento, cosa non di poco conto: quante volte reagiamo in automatico ad una situazione senza riuscire a risolverla o a trovare un modo di “starci” buono e sostenente per noi?

La autoconsapevolezza richiede l'attivazione della neocorteccia, e particolarmente delle aree del linguaggio, che ci permettono di dare un nome alle emozioni risvegliate.

L'autoconsapevolezza è una modalità neutrale della mente, che sostiene l'introspezione anche in mezzo ad emozioni turbolente.

Essere consapevoli di sé, in breve, significa renderci conto di quel che proviamo, pensiamo e facciamo.

Ad esempio, quando siamo indecisi ed abbiamo perso il contatto con quel che proviamo, ciò che facciamo perde di qualità, viene meno la bussola che ci indica quali comportamenti seguire, in vista di una piena realizzazione; così possiamo sbagliare scelte e provare infelicità. Ci sembra di vivere nella nebbia; andiamo avanti, non comprendendo più chiaramente noi stessi e nemmeno gli altri.

La consapevolezza delle proprie emozioni è la via per comprendere se stessi e anche gli altri.

Conoscere e vivere le emozioni, sapendole gestire, mi aiuta a riconoscere cosa per me conta davvero e cosa conta per gli altri, in modo da arrivare ad una più efficace gestione delle relazioni in generale.

Questa è una delle competenze di un counselor ed è anche la chiave di una buona comunicazione.

Se conosco profondamente le mie emozioni sarò in grado di cogliere e comprendere i sentimenti degli altri.

L'empatia si basa sull' autoconsapevolezza: soltanto se mi rendo conto dei miei sentimenti, delle mie potenzialità e dei miei limiti allora potrò essere in grado di capire (riconoscere) o immaginare quale può essere il sentimento che il mio interlocutore può provare.

Consapevole delle mie emozioni e capace di riconoscerle negli altri, imparo anche ad aiutare me ed il cliente ad attivare il lato funzionale della emozione.

Faccio un esempio:

La preoccupazione è uno stato del cervello, che emerge dalla paura, che condiziona il pensiero a ripercorre e/o prevedere successioni di eventi per riconoscere eventuali elementi di pericolo; di per sé la preoccupazione mi può permettere di escogitare piani risolutivi o preventivi prima che il problema si presenti.

Quando diventa cronica la paura tiene sotto scacco l'intera attività cerebrale disattivando la funzione risolutiva e positiva che le appartiene. Smetto di trovare soluzioni e rimugino ampliando scenari catastrofici non ancora accaduti e che magari hanno una bassissima possibilità di verificarsi.

Nei colloqui di counseling, riconosciamo l'emozione ricercandone la sua funzione: do valore alla preoccupazione permettendomi di riconoscere reali ostacoli o possibili problemi ed attivo soluzioni strategiche, questo mi permette di chiudere il processo: la preoccupazione si placa e torno ad essere tranquilla.

L'ansia ad esempio mi serve a mantenere alti i livelli di eccitazione che a loro volta mi permettono azioni energiche e concentrate.

L'opposto dell'eccitazione è l'apatia: non provo nulla e non mi muovo all'azione, nulla mi motiva ad agire. Può però accadere che l'ansia sia un blocco dell'azione: aumento i livelli di eccitazione nel mio organismo ma non passo mai all'azione perché, ad esempio, ho paura di fallire. Qui l'ansia perde la sua funzionalità e comincio a creare squilibri fisici ed emotivi: battiti cardiaci irregolari, affanno,... stiamo bene quando la nostra energia vitale fluisce, stiamo male quando si blocca e fa da tappo.

Ripristinare una *fluida e coerente relazione* tra sensazioni, emozioni, immaginazione, pensieri ed azioni all'interno di una situazione apre a nuove possibilità di stare nelle cose in maniera più soddisfacente.

È per il tramite di un buon contatto con le emozioni che il pensiero riesce ad ideare e trovare le migliori strategie.

Ma non siamo abituati a stare in contatto con questo strano mondo emotivo, di cui faticiamo a riconoscerne, e spesso a percepire, le mille sfumature ed il ruolo.

Quando, ad esempio, scegliamo, tendiamo a porre attenzione agli argomenti logici senza accorgerci che in fondo scegliamo in base all'effetto che quella cosa che stiamo vedendo, immaginando, vivendo ci provoca.

Quando vivo uno stato d'animo depressivo perdo interesse per la vita, le energie del mio organismo si abbassano, le reazioni si fanno lente, ed il mio pensiero diventa monotono, lento, fatico a riconoscere i nessi tra le cose, finisco per congelare emozioni e pensieri, perdendo ogni stato di vitalità.

Mi piace immaginare un luogo dentro di noi in cui tutte le emozioni possono avere un loro spazio: spesso ci succede che una situazione provochi in noi emozioni e pensieri contrapposti, e questo ci fa sentire intrappolati ed incapaci di scegliere.

Esempio: voglio cambiare lavoro perché qui mi sento frustrata ed infelice, non posso farlo perché ho bisogno della sicurezza economica che ho rimanendo nella posizione in cui sono.

E' proprio tra questi due poli, invece, che la libertà espressiva può aprirsi ad un dialogo emotivamente teso a creare nuove possibilità, nuovi spazi in cui trovano la loro integrazione bisogni e desideri che inizialmente appaiono contrastanti.

Come nella polarità adulto/bambino di cui ci parla l'analisi transazionale, Ci sono due istanze che emergono e chiedono soddisfazione, il punto sta nel saperle ascoltare, riconoscerle e lasciarle esprimere, entrambe.

Vi faccio un esempio di lavoro di consapevolezza sulla rabbia, fatto in uno dei laboratori di formazione partecipata cui ho partecipato nel corso della mia formazione IN Counseling.

La rabbia è un'energia che organismicamente si attiva ogni qual volta mi accade qualcosa che mi dispiace; funzionalmente serve a sostenermi in tutte quelle azioni che mi servono per farvi fronte.

Quando non voglio una cosa, né mi piace: provo rabbia.

Provo rabbia ogni volta che qualcosa mi impedisce di soddisfare un bisogno.

Se mi nego la rabbia interrompo quel processo che può portarmi al raggiungimento di quel che mi piace e voglio.

La rabbia è uno sfogo di energia.

Se un introietto ci dice che la rabbia non va bene, finiamo per non accorgerci nemmeno di provarla, costringendola in reazioni compulsive.

Se io o te ci arrabbiamo vuol dire che c'è qualcosa che non va, o per me o per te, o per tutti e due. A me aiuta molto vedere la rabbia come un rimedio, per me e per gli altri, e di volta in volta verificare cosa produce e se funziona.

La rabbia insorge in mancanza di altro: è un detonatore che fa partire un processo di cambiamento da un non mi piace → è l'input, che attiva la spinta per entrare in azione.

Azione sana e potenzialmente efficace, se saprò riconoscere cosa non mi piace e individuare il relativo rimedio comportamentale.

Talvolta rimanere legati alla rabbia di un evento passato è una deriva narcisistica: “come sono stata trattata male!”, qui l'attenzione è ancora ferma al danno subito, ed alla incapacità ad accettare quel che ci è accaduto e quel che ci è stato fatto.

L'attenzione va allora portata su quel che ho fatto e faccio oggi volta che sento di subire una ingiustizia. Se il mio processo è: subisco un'ingiustizia, mi arrabbio, continuo a subirla, e mi arrabbio, allora posso vedere che non sto producendo nulla di buono e cominciare a ideare ed attivare nuove risposte.

Ciò conta in particolar modo per la rabbia che ha la tendenza a crescere, lo sfogo momentaneo interrompe questa crescita, ma finché non affronto ciò che continua a farmi arrabbiare allora non posso trovare pace

A volte proviamo rabbia perché vogliamo una cosa che non possiamo avere: in questo caso se il cliente porta questo tipo di rabbia sarà importante lavorarci, per fare i conti con la prepotenza e l'onnipotenza.

ES:

Io: pretendo che mio padre non sia collerico.

E lui: pretendo facciate quel che dico io!

Entrambe le risposte sono prepotenti, non vedono l'altro e pretendono dall'altro ciò che lui non può dare: manca l'accettazione.

Ma il punto sta nel: io vedo cosa faccio? Come agisco? Me ne accorgo?

LE MAPPE MENTALI

I comportamenti sono solo la punta dell'iceberg: ogni comportamento si fonda sulla personale lettura del contesto e, in ottica gestaltica, il mondo emozionale gioca un ruolo fondamentale su questa lettura.

Noi diciamo che i sentimenti e le sensazioni sono come segni (significanti) che riempiono di significato.

Faccio un esempio: vedo in lontananza del fumo che è segno della presenza di qualcosa che sta bruciando, mi avvicino e trovo un falò: do un significato a quel fumo. Il fumo sta per il falò, scopro cioè che quel fumo è causato dal fuoco sottostante.

Il punto sta qui: di volta in volta riesco a riconoscere quali sono le mie sensazioni e poi a riempirle di significato?

Per cogliere il significato di quel che provo e riconoscere il valore che ha per me ciò che sto vivendo, c'è da prendere in considerazione anche un'altra parte del complesso lavoro cerebrale: la costruzione della nostra personalissima lettura del contesto: le mappe mentali.

La corteccia cerebrale è una rete intricatissima di connessioni fra cellule nervose.

Poco prima della nascita, questo "albero" è abbozzato, presumibilmente grazie al corredo genetico; al settimo mese di gravidanza sono stati prodotti tutti i neuroni e non ne verranno mai più prodotti, anzi ogni giorno ne perdiamo migliaia. Tuttavia la gran parte delle interconnessioni neuronali si stabilisce successivamente sulla base di ciò che accade nell'infanzia, quindi come conseguenza diretta delle nostre esperienze di vita: il numero di queste connessioni può variare fino a raddoppiare nel corso della nostra esistenza. La attività associativa infatti fa germogliare costantemente nuovi collegamenti.

Diciamo allora che le radici dell'albero della nostra intelligenza sono gettate ben prima della nostra nascita ma che i suoi rami continuano a germogliare durante la nostra vita.

Ognuno di noi ha una configurazione di connessioni cerebrali unica e diversa da quella di tutti gli altri, e questo potrebbe spiegare la nostra irriducibile

soggettività.

Ciò sta alla base delle nostre percezioni del mondo e del nostro costruirci un senso intorno. L'uomo dunque non si limita a ricevere passivamente informazioni dalla realtà, ma le organizza secondo un ordine, una forma. Noi punteggiamo.

Da qui poi nasce il fraintendimento che quel che vedo è la realtà, perché per via di questa illusione prospettica sembra esista una sola realtà che è il mondo come lo vedo io, da cui nasce la convinzione che ciò che diverge da questa ottica spesso abbia a che fare con irrazionalità e/o mancanza di buona volontà.

Il punto di vista è la condizione in cui noi ci troviamo ad essere rispetto al mondo, osserviamo pezzettini di mondo da una posizione specifica ed in una certa prospettiva. Le relazioni che vediamo tra le cose e tra le cose e noi dipende da quel che dalla nostra prospettiva riusciamo a vedere, e soprattutto dalle nostre mappe mentali.

L' organismo non coglie singoli stimoli ma configurazioni di stimoli: noi cogliamo prima l'insieme e poi gli elementi che lo compongono acquisiscono relativamente un significato.

Esiste una organizzazione del processo percettivo che segue una serie di leggi di segmentazione del campo visivo per cui, ad esempio, tendiamo a percepire intera ed unitaria una configurazione discontinua. Pensiamo a quando vediamo un bosco: noi uniamo assieme centinaia, migliaia di alberi, di dimensioni diverse, di tipo diverso, a distanze diverse l'uno dall'altro in una unica cosa.

Con la psicologia della Gestalt si comincia a dare valore alla prospettiva, a chi osserva e a come lo fa.

Per la gestalt, più degli istinti, valgono i bisogni: abbiamo delle potenzialità, di crescita, affermazione, realizzazione personale; tali potenzialità diventano bisogni, per la cui soddisfazione, di volta in volta, creativamente, attiviamo vari e diversificati contatti con l'ambiente.

Per la Teoria del Campo il mondo è una rete di relazioni in costante trasformazione, la realtà si configura nella relazione tra chi osserva e chi è osservato, ben lontano da essere un fatto oggettivo, ma come funzione di una prospettiva di osservazione. Ecco come è possibile ammettere l'esistenza di molteplici piani di realtà.

All'interno di questo campo i fenomeni psichici sono l'espressione di quel che accade nell'interazione tra organismo e ambiente.

I nostri bisogni organizzano questo campo secondo la dualità figura / sfondo.

Uno stesso elemento è percepito più o meno rilevante, come figura o come sfondo, con un significato o con un altro in base ai bisogni dell'individuo in quel momento.

La percezione è quindi selettiva; organizziamo il campo e l'interazione con lo stesso in base al bisogno del momento.

Esempio: ho fame, non mangio da ore, la mia percezione individua e mette in figura nell'ambiente circostante le gestalt funzionali, 'buone', ovvero quelle più adatte a soddisfare la mia fame.

La percezione è diversa dalla sensazione. La sensazione infatti è data dalla reazione a stimoli interni ed esterni recepiti dagli organi di senso, la percezione è la elaborazione soggettiva di quei dati secondo la propria struttura di bisogno-desiderio-volontà interesse.

Noi ad esempio abbiamo percezione dello spazio come una realtà tridimensionale, le nostre percezioni dipendono dall'esperienza che facciamo del nostro corpo e dallo spazio che esso occupa: questo è il nostro punto di riferimento per la percezione degli oggetti che abitano lo spazio. Percepriamo un motorino perché ha come noi una posizione nell'ambiente, ne riconosciamo l'orientamento, la direzione, la distanza da noi, la forma, eccetera.

La percezione del tempo ha a che fare solo con il presente. Noi possiamo esperire solo quel che succede nel, ed è il, presente. Il passato riguarda la memoria, il futuro l'immaginazione. Ma anche nel caso del tempo non esiste una percezione uguale per tutti: un giovane percepisce il tempo con lentezza perché si annoia o vuole raggiungere la sua autonomia, un anziano lo

percepisce molto rapido. Quando ci troviamo in una situazione di benessere percepiamo il tempo rapido; molto lento quando ci annoiamo o proviamo dolore.

Percezione del tempo

Così gli oggetti non li percepiamo come elementi che poi mettiamo assieme per costruire una figura, un insieme, ma li vediamo nella loro totalità, con la loro funzionalità, e li vediamo distinti dal resto dell'ambiente.

Anche qui la realtà non sembra essere oggettiva: posso percepire qualcosa che non "c'è" nella realtà (un miraggio) oppure vedo un'altra cosa (vedo un ramo di albero, in realtà è un ramo con camaleonte).

Oppure se immergiamo un ramo in un bicchiere d'acqua ci apparirà spezzato, altre volte se siamo spaventati un minimo rumore verrà percepito come un segnale di pericolo.

La percezione non è una copia fotografica della realtà esterna ma una funzione psichica che usa i dati forniti dai recettori sensoriali, sintetizzando le singole sensazioni in un tutto: una figura d'insieme che precede infine le singole parti.

CAPITOLO IV

Counseling & Comunicazione

Comincio il capitolo sulla comunicazione dedicando la mia attenzione all'esperienza del gruppo, la comunicazione è un'azione comune, e molto della mia formazione ha avuto a che fare con tutte le esperienze di comunicazione agite nel gruppo scuola.

Il gruppo è uno degli elementi costituenti della formazione, un po' come lo zucchero in una torta: senza zucchero non c'è torta (dolce).

Il gruppo è stato per la mia formazione ciò che in Gestalt è lo "sfondo" per la "figura".

L'esperienza di condivisione è stato per me un vero e proprio toccasana.

L'abitudine a ritagliare questi weekend e serate di formazione con un gruppo di persone con cui parlare, ascoltare, sperimentarsi, riflettersi, e chi più ne ha ne metta, ha significato per me tante cose.

Prima di tutto la possibilità di riconoscermi e riconoscere: il continuo esercizio di ascolto e contatto, nel gruppo, mi ha nel tempo fatto vedere tutto ciò che di simile condividiamo, quanto in realtà siamo fatti della stessa "pasta": stesso materiale. Nella vita di tutti i giorni questa esperienza per lo più mi sfugge di mano; credo che questo sia uno dei motivi alla base di tanti miei risentimenti e tante mie diffidenze.

L'altro è diverso da me: per diverso qui intendo la diversità che è estraneità, nulla di comune, nessuna possibilità di contatto.

La seconda questione ha a che fare con il femminile.

Quando arrivai a scuola ero piuttosto indurita e diffidente verso il mondo femminile, il gruppo prevalentemente di donne mi ha pacificato, permettendomi di rientrare in contatto con il femminile, accettarlo, riconoscerlo e cominciare a sperimentarlo ed abitarlo gradualmente sempre di più.

La terza questione ha a che fare con la scoperta.

Il gruppo fa da specchio, i rimandi dei partecipanti sono osservazioni che spesso portano con se spunti del nostro campo che non siamo ancora riusciti a vedere, solo con gli occhi dell'altro spesso riusciamo a vederci. Questo mi ha insegnato a

dare molto più conto a quel che le persone mi rimandano (sul lavoro e nella vita personale), molte volte mi permettono di vedere cose di cui non riesco ad accorgermi.

Il quarto punto è la condivisione:

Dal mio diario:

“Ieri sera è stato bellissimo stare alla formazione, mi sono sentita accolta da persone compassionevoli. Non so che facciano nella loro vita, non so esattamente chi siano, eppure in quel cerchio a forza di aprirci ed ascoltarci impariamo a starci vicino. Che esperienza strana. Mi è venuto da piangere per Irene, mi sono commossa e non ho trattenuto le lacrime ed ho visto alcuni volti contriti, quasi in lacrime, ognuno che pescava nel suo però sentendo, cogliendo emozioni e sentimenti e riportandoli a galla. È una cosa bella, mi sembra molto dolce e delicata. È nuova questa esperienza di condivisione e compassione, con persone con cui non ho un rapporto di “amicizia”, inteso come frequentazione. Qualcuno mi ha abbracciato, qualcuno mi ha sorriso, qualcuno ha cercato il mio volto per vedere come stavo, ed è stato bello.

Mi sono sentita di avere di nuovo un terreno sotto i piedi, dopo settimane di disorientamento, ho risentito un po’ di sicurezza. Un sostegno, eccolo. Poi camminare tocca a me, però almeno il pavimento c’è.

Questo mi ha dato da pensare all’importanza dell’amore, del riconoscimento e del sostegno. Ero in cerca di chissà quali cause in questi giorni e forse alla fine mi mancavano solo quei tre sentimenti.”

La “presenza” è letteralmente il terreno sotto i piedi che spesso viene a mancare nei momenti di maggiore sconforto e difficoltà. Questo è ciò che fa il Counselor con il cliente, è “presente”, e con il suo contatto sostiene la persona.

Noi Gestalt-Counselor ci formiamo facendo esperienza di “presenza” e di “contatto”. Se non imparassimo ad essere presenti, e lo impariamo esclusivamente nel contatto, nella formazione partecipata, negli esperimenti e nell’ascolto, potremmo fare poco di buono con chi viene da noi in cerca di aiuto.

Per questo il gruppo è per il Counselor in formazione come lo zucchero per una torta dolce, senza zucchero non sarebbe una torta dolce. Io non sarei potuta diventare Counselor senza il gruppo con cui mi sono formata.

La comunicazione è costituita, oltre che dalla componente razionale, anche da quella emotiva ed è fortemente influenzata dalle personalità diverse, che si mettono in relazione, e dai meccanismi della percezione e di difesa.

Ogni persona, infatti, possiede un proprio sistema di riferimento legato al proprio modo di rapportarsi al mondo e, in particolare, determinato dal proprio sistema percettivo, dal concetto di sé, dalla storia personale, dai bisogni affettivi, dalle capacità cognitive, dalla cultura e dai valori di riferimento, dalle motivazioni e dalle aspettative, dai ruoli sociali e professionali, ecc. Se una persona non riesce a decentrarsi dal proprio sistema di riferimento non è in grado di comprendere quello di un altro e ne risulta una comunicazione viziata.

Per difenderci dal bombardamento di stimoli cui siamo permanentemente sottoposti usiamo selezionare le informazioni che provengono dal mondo esterno attraverso l'uso di "filtri" fisiologici, emotivi e culturali. Questi filtri agiscono strettamente connessi ai meccanismi di difesa che scattano automaticamente nel momento in cui un soggetto ha bisogno di escludere dalla consapevolezza informazioni o impulsi giudicati inaccettabili che gli provocherebbero sofferenza. Questi filtri ignorano o distorcono le informazioni che non confermano il nostro sistema di riferimento.

E' la nostra identità ad essere costantemente in gioco nei processi di comunicazione e spesso è il desiderio di sentirla confermata o il timore che possa essere minacciata che influenza pesantemente la nostra capacità di ascolto e di comprensione.

Cos'è la Comunicazione?

In greco comunicare è sinonimo di unire, congiungere, ma senza andare lontano basta vedere le parole che compongono “comunicazione”: azione comune.

Comunichiamo per compartecipare, per avvicinarci e per collegarci; la responsabilità di ciascuno nella comunicazione sta proprio nel renderla un agire comune.

Noi comunichiamo se tra noi c'è qualcosa che può essere trasferito, mi piace immaginare la comunicazione come il tessuto connettivo della società in cui viviamo.

Chi comunica?

Ogni sistema strutturato e finalizzato (con un scopo) comunica: il DNA trasmette le informazioni necessarie all'RNA che si occupa poi della sintesi delle proteine.

I sistemi organici e sociali (appunto quelli finalizzati, non solamente regolati da leggi chimico – fisiche) si adattano all'ambiente autoregolandosi e trasmettendo informazioni, e sono inseriti all'interno di sistemi più piccoli e di più grandi. L'uomo contiene un sistema molto piccolo come quello del DNA ed è a sua volta contenuto da uno molto più grande che è la società di cui fa parte.

Ciascuno di questi sistemi ha una funzione omeostatica, cioè tende a perseguire il proprio equilibrio, soddisfacendo i suoi bisogni.

In generale tanto più è articolata la gamma di risposte che siamo in grado di offrire alle sollecitazioni ambientali quanto è migliore la qualità generale della nostra vita.

Comunicazione e Interazione

Il comunicare prevede l'esistenza di un altro: si realizza se c'è qualcuno altro che percepisce e reagisce in qualche modo al messaggio inviato.

L'interazione, ad esempio con una pietra che rotola, ha a che fare solo con le leggi della fisica; l'interazione con un neonato che piange implica una sua

retroazione: smette di piangere, sorride, aumenta il pianto, tace di colpo.

Noi diamo un senso sia alla pietra che rotola che al bambino che piange, ma solo il bambino riesce a percepire un senso e a retroagire al nostro comportamento.

L'interazione è perciò condizione della comunicazione, e sembra paradossale perché in una attività in cui tendiamo a sentirci i protagonisti finiamo per scoprire che il protagonista vero è l'altro.

La comunicazione diventa problematica quando l'altro viene frainteso, negato, ignorato, parzialmente considerato.

Scambio circolare

Lo scambio di messaggi è perciò un processo circolare, non lineare: il neonato retroagisce a noi, e noi retroagiamo a lui e via così.

Ciascuno persegue i propri obiettivi, e riparte tenendo conto della risposta ottenuta, come un ping-pong. In questo senso comprendere qualcuno è un modo per fargli apprendere qualcosa: comunicare a qualcuno che lo stiamo vedendo e che ci stiamo accorgendo di lui (così come fa la madre con il bambino) sostiene la crescita dell'individuo.

Sulla base di questa dinamica di comunicazione poggia l'attività di counseling.

Io counselor mi rendo conto di quel che porti, con le parole, i gesti, il tono della voce, e come specchio te lo restituisco perché tu possa diventarne consapevole e trovare diversi e più soddisfacenti modi di starci.

Quando un neonato si trova in una condizione per lui insoddisfacente, prova già il bisogno di cambiarla, e quel che sa fare è piangere, dormire e succhiare, il pianto è la risposta che lui può dare per cambiare la situazione in cui si trova.

Se nessuno lo sente e nulla accade, smette di piangere: quel tentativo non è riuscito, cioè non è servito.

E qui faccio un altro inciso: quando dico che il counseling sostiene il cliente a trovare nuove possibilità e nuove risposte intendo un vero e proprio processo di crescita.

Il neonato ha come risposta al suo bisogno il pianto, mano a mano che cresciamo il ventaglio di nostre potenziali risposte si moltiplica

incessantemente. Tuttavia spesso non ne siamo affatto consapevoli, e continuiamo a reagire ed a rispondere alle sollecitazioni nello stesso automatico modo della nostra infanzia. Quando da adulti qualche nostro bisogno non viene soddisfatto, possiamo fare molte più cose oltre a piangere e lamentarci, e vederlo aprire scenari di maggiori possibilità di soddisfazione.

Comunicazione & relazione

Comunicare è stabilire un buon contatto con l'altro, tra le proprie e le altrui emozioni, pensieri ed azioni.

Maggiore è la qualità della comunicazione migliore è la qualità della relazione, comunicando noi soddisfiamo un bisogno di relazione.

Spesso identifichiamo la comunicazione con la dichiarazione delle nostre idee, convinzioni, giudizi ed opinioni, in realtà il campo è molto più ricco.

Nella comunicazione c'è:

- Un piano di contenuto (cosa ci diciamo)
- Un piano di relazione (come ce lo stiamo dicendo)

“Mettili in ordine”

Il significato del mio messaggio è “mettili in ordine” ed il modo in cui si deve assumere dipende dal tono, dalla espressione e dalla gestualità: se ho una espressione accigliata ed il volto paonazzo sto di fatto dando un comando con fare perentorio.

La relazione di per sé dipende da quel che viene scambiato: può essere lavorativa (prestazione in cambio di soldi), di amicizia (qui si scambia fiducia e affetto) o ancora di amore (fedeltà e riconoscimento).

Per riconoscere noi stessi abbiamo bisogno di confrontarci con l'altro, e mano a mano che cresciamo impariamo a conoscere affrontando somiglianze e differenze.

Potremmo dire che la relazione è un modo di legare modi di essere delle persone: una sana relazione è un gioco che produce benessere e soddisfazione; un gioco in cui non c'è buono/cattivo, giusto/sbagliato, non c'è sentire che è

giusto ma sentircisi bene, non c'è giudizio ma la mia percezione soggettiva di come sto dentro la relazione.

Sul piano delle relazioni ci si occupa delle posizioni reciproche: controlliamo e verifichiamo che ruolo abbiamo nella relazione: io per te, tu per me.

Quanto meno una relazione è serena tanto più retrocede sullo sfondo il piano dei contenuti e diventa figura il piano del come vengono comunicati. Diventa più importante chiarirsi, confrontarsi o confliggere su come ci stiamo dicendo le cose, e cioè sulle posizioni reciproche che in qualche modo non ci piacciono

Comunicazione & complessità

Quando comunichiamo portiamo una molteplicità di fattori:

- Di tipo cognitivo (cosa penso, come giudico...)
- Di tipo emotivo (cosa provo, stati di animo, emozioni...)
- Cosa faccio (come reagisco)

Agendo su diversi piani:

- Verbale
- Paraverbale
- Non verbale

Se c'è discrepanza tra questi piani diminuisce l'efficacia della comunicazione.

Posso, ad esempio, dire di non essere arrabbiata, ma le guance rosse ed una gestualità scattosa e nervosa contraddiranno quel che ho appena detto.

Si tratta perciò di uno scambio complesso dove è importante cogliere, accettare e riconoscere tutto ciò che viene scambiato.

Se voglio comprendere l'altro pongo attenzione sia a quel che dice che a come lo dice: noto il suo comportamento globale. Se mentre ti parlo, sbadigli e ti distrai ed io me ne accorgo, comincio a variare il mio comportamento.

Non solo, poniamo attenzioni in generale all'agito: arrivare agli appuntamenti sempre in ritardo, vestire abiti sempre scuri, parlare con un certo tono di voce oppure l'abitudine ad interrompere la chiacchierata per ricevere telefonate, sono tutte parti della comunicazione.

La comunicazione del Counseling

Il counseling è una relazione d'aiuto: il counselor quindi accoglie, accetta, riconosce il vissuto, i valori, le percezioni che porta il cliente, consapevole che cose e persone non hanno mai un valore unico e definitivo ma ciascuno attribuisce valore e significato a cose e persone.

ASCOLTO

Noi impariamo a scrivere, parlare e leggere ma non ci viene insegnato ad ascoltare, sia noi stessi che l'altro.

Spesso confondiamo la richiesta di ascolto con una richiesta di consigli.

Crediamo infatti che ascoltare coincida con il dare consigli, rassicurazioni, dichiarare la nostra opinione.

Oppure ascoltiamo per trovare una soluzione: la persona ci racconta del suo disagio e le diciamo quale soluzione adottare. In realtà quando c'è una sofferenza psicologica la persona ha bisogno di condividere, esprimere e sbloccare quelle emozioni stagnanti e quei circoli viziosi che la fanno stare male e che creano chiusura nei confronti del mondo e di nuove e diverse possibilità.

La condivisione spezza questo circolo vizioso.

Offrire soluzioni non richieste e magari non in armonia con il sentire della persona ha come effetto il rinforzo della chiusura.

L'essere presenti significa essere realmente ed intensamente coinvolti nell'ascolto – un ascolto attivo e partecipe durante il quale io Counselor cerco di cogliere tutto ciò che la persona esprime, a livello verbale, non verbale e di sentimenti. Da qui propongo nuovi punti di vista e sviluppo con il cliente nuove prospettive.

Per creare un rapporto positivo ed un clima di fiducia e collaborazione il primo passo è l'ascolto: la persona, quando ascoltata, si sente oggetto di attenzione ed è incoraggiata nel proseguire nel racconto di sé.

Quando ascolto io pongo attenzione ai contenuti (cosa mi viene detto) ed al come mi viene detto (tono, gestualità, mimica) ed insieme ascolto quel che provo, penso e sento io qui e ora.

L'assunto di base è che riconosco l'altro (con quel che porta) tanto quanto io riconosco me stessa. Se non sono in grado di cogliere e riconoscere le mie sensazioni ed i miei pensieri difficilmente riuscirò a riconoscere l'altro.

A cosa serve raccontare e ascoltare le emozioni?

Le manifestazioni fisiologiche delle emozioni ci indicano quanto siano collegate alla vitalità: la paura mobilita tutto il corpo per la fuga, la rabbia per l'attacco.

Raccontare un'emozione, stando in contatto con essa, ci permette di lasciarla fluire nel suo naturale processo vitale e dinamico di cui fa parte: mi sento triste, comincio ad ascoltare la mia tristezza ed a descriverla, d'un tratto scoppio in un pianto e poco dopo comincio a sentirmi sollevata.

Un'emozione può stagnare per giorni, mesi anche anni, ma se affrontata da stagnante diventa dinamica e comincia a produrre vitalità e visioni, intuizioni: posso scoprire cosa mi rende triste.

Nei casi di depressione le emozioni stagnano talmente a lungo e tanto che non hanno più modo né di esprimersi né di trasformarsi, in questo senso l'espressione delle emozioni sta alla base della possibilità di stare bene, perché ci permette di attivare quel naturale processo vitale.

Esprimere una emozione, raccontandola in una seduta di counseling, ha altri effetti benefici.

Quando siamo presi da un'emozione particolare spesso compare uno o pochi pensieri che girano come dischi incantati: continuiamo a pensare la stessa cosa.

Il sistema limbico carico di emotività lancia un messaggio alla corteccia:

PAURA

La corteccia stimolata dal sistema limbico rilancia un messaggio di risposta

NON CE LA FACCIO

Questo messaggio pensiero carica nuovamente il sistema limbico: aumenta la paura, ed a sua volta rilancia messaggi carichi di paura a cui la corteccia risponde con pensieri di paura.

Si tratta di un vero e proprio circuito neuronale che possiamo immaginarci come una rotonda chiusa sia in entrata che in uscita con delle macchine che continuano a girarci dentro.

Quando descrivo cosa provo e ci entro in contatto (qui per contatto intendiamo prima di tutto quello con le emozioni, cioè con il sistema limbico; non basta parlare di un'emozione occorre sentirla) d'un tratto la rotonda comincia ad aprirsi: si aprono nuovi sentieri neuronali ed un ventaglio di nuove possibili connessioni.

Da PAURA → NON CE LA FACCIO può diventare:

PAURA → L'ULTIMA VOLTA CE LA HO FATTA / LA SITUAZIONE NON è COSÌ PERICOLOSA / HO GLI STRUMENTI PER AFFRONTARLA / POSSO CHIEDERE AIUTO

La rotonda si apre, nuove auto entrano ed altre escono: il circuito si fa dinamico, l'emozione erompe dalla sua solitudine e si comincia a provare sollievo, nuove emozioni emergono.

Stare in contatto e raccontare esperienze di sofferenza emotiva spesso permette l'emergere di consapevolezza del tutto opposte.

Esempio: la perdita di una storia di amore provoca molta sofferenza che può lentamente essere accolta e scaricata perché si trasformi in nuove emozioni e nuove idee: da un'esperienza di rottura, interruzione di un idillio amoroso posso ad esempio ricontattare il bisogno, il desiderio e la speranza di un nuovo amore.

Oppure una situazione di fallimento può, lavorata, farmi contattare nuovi modi per affrontare situazioni di sfida / carriera / ...

EMPATIA

La chiave per comprendere gli stati di animo ha molto più a che fare con il linguaggio para o non verbale (tono, gesti, espressione del volto, ...) molto più raramente le emozioni vengono verbalizzate: nella formazione in counseling ci alleniamo a riconoscere e cogliere gli stati emotivi in noi e nei nostri interlocutori.

Già da piccolissimi cominciamo a riconoscere ed a rispondere agli stati di animo: i neonati molto presto rispondono ad una risata con una risata, al pianto con le loro lacrime. Classico esempio degli asilo nido: comincia a piangere un bambino e di rimando uno dopo l'altro si mettono tutti a piangere. Si tratta di quella che Goleman chiama la sintonizzazione che avviene tacitamente come un elemento ritmico della relazione.

Le madri si sintonizzano con i figli per comprenderli. Quando manca questa sintonizzazione nel rapporto genitore – figlio ed il genitore non riesce a mostrare empatia con le emozioni del bambino, il figlio comincia a sua volta ad evitare di vivere quegli stati di animo pagando un alto prezzo.

Cancellare le emozioni dai propri vissuti significa condannarsi ad un'invalidità emozionale: evito di provare rabbia, non me la permetto, blocco tutta una serie di processi e mi impedisco la possibilità di piene soddisfazioni.

Noi trasmettiamo e cogliamo i reciproci stati d'animo.

Questo scambio emotivo avviene in automatico, con scarsa consapevolezza.

Il counselor si rende conto di ciò che sta nel campo emotivo e lo rimanda al cliente facendogli da specchio, perché possa accorgersi di quel che prova e del bisogno sospeso.

La sintonizzazione la vediamo in tanti modi: sono allegra ed incontro un amico molto triste, torno a casa e mi sento stanca / affaticata / giù di morale a volte senza sapermi spiegare il perché. Altre volte sono cupa e triste incontro una persona molto allegra e piena di energia e torno a casa sollevata e più ottimista. Tanto più un insegnante è in sintonia con l'allievo tanto migliore è l'esperienza di apprendimento.

Uno dei rischi della sintonizzazione, secondo la Gestalt, è la confluenza: perdo la consapevolezza dei miei confini e mi fondo con te. Tu sei triste divento triste. L'attenzione qui va messa sul confine: mi rendo conto che sei triste, lo vedo e lo riconosco, e decido se accompagnare il tuo sentimento.

Posso riconoscere un sentimento ed accordarmi su quella nota ma posso decidere di non accompagnarlo.

Che comunicazione agire? La comunicazione non violenta

Spesso l'uso disinvolto della parole contribuisce alla strutturazione violenta dei nostri rapporti sociali.

La comunicazione non violenta ideata da Rosenberg sposta l'attenzione dall'emissione di giudizi e diagnosi ai nostri bisogni.

Se sto in contatto con i miei bisogni mi do una possibilità di soddisfarli, aumentando il mio benessere, imparando a mettere al centro anche i bisogni dell'altro: a riconoscerli e accettarli.

I passaggi della comunicazione non violenta sono i seguenti:

OSSERVO quel che sta accadendo

PONGO ATTENZIONE a come mi sento

RICONOSCO i bisogni che animano le mie emozioni

Riconosco sentimenti, bisogni, imperativi culturali, miei e dell'altro

FACCIO LE MIE RICHIESTE, sintonizzandole su quanto osservato e riconosciuto

Osservare, sentire, pensare.

Prima di tutto è importante sottolineare la differenza tra osservo quel che penso e osservo quel che sento.

Faccio un esempio: mi sento un fallito!

Qui sentire ha il valore di giudizio, proviamo a sostituire la parola: io mi giudico un fallito.

Il fallimento ha a che fare con un giudizio

Ma come mi sento? Mi sento triste o frustrato.

Oppure: mi sento ignorato da te. Qui l'essere ignorato è una interpretazione di quel che fai tu, ma come mi sento davvero? Scopro di sentirmi triste perché vorrei maggior attenzione da te.

Se dichiaro che voglio maggior contatto con te, invece di accusarti di ignorarmi, più facilmente riuscirò a soddisfare il mio bisogno.

Accusando l'altro, fatalmente, stimolo reazioni contrappositive di difesa-attacco.

Dove ci possiamo incontrare

In generale diventa perciò importante dividere l'ambito della osservazione da quello della valutazione.

Esempio: oggi mi sento stanca e ho fatto poco

Io sono una persona pigra

Esprimere quel che sento ci permette di contattare l'altro più facilmente; l'emozione è il piano in cui possiamo incontrarci: si tratta del piano che condividiamo e che ci permette di risuonare.

A me piace la metafora della nota: credo che ogni emozione corrisponda ad una nota, quando tu fai vibrare quella nota, posso accorgermene e rendermi conto di come e quanto anche dentro di me vibri. Pensiamo a quando guardiamo dei film: il protagonista di una storia di amore perde la sua amante per un incidente e di colpo ci accorgiamo che stiamo piangendo anche noi, qui vibriamo sulle stesse note.

Io counselor mi accorgo dell'emozione che stai portando, ascoltando quale nota vibra in me. Capita ad esempio che il cliente racconti di una situazione di soddisfazione e tranquillità, ma che il suo volto, la gestualità ed il tono della voce parlino di paura. Qui propongo al cliente quel che sento e con lui verifico se si tratta di quel che c'è davvero nel suo campo, talvolta non siamo in contatto con quel che proviamo e "ce la raccontiamo".

Mi sembra comunque importante sottolineare che si tratta di processi "esperienziali": non ci sono regole stabilite e valide una volta per tutte, il vero perno dell'ascolto gestaltico è stare con le emozioni che di volta in volta si presentano, lontani da facili e veloci riduzioni e classificazioni.

Posso stare su di un piano emozionale: sentire la sofferenza che porti. Riconosco quel dolore e come mi sento quando lo provo. Es: sentimento di esclusione--> che esperienza ne faccio e ne ho fatto io?

Attenzione a non interpretare! Io non conosco il giro di pensieri dell'altro, posso stare con le emozioni ed i significati che quel che accade ha per me.

La responsabilità della comunicazione

Un altro assunto importante è riconoscere la propria responsabilità: alla base dei miei sentimenti ci sono io, le azioni degli altri sono stimolo ma non causa dei miei sentimenti.

Il punto è come noi riceviamo / interpretiamo quel che viene detto o fatto.

Posso interpretare una richiesta di aiuto come un'invasione nei miei spazi ed un tentativo di "usarmi" da parte dell'altra persona (e provare rabbia) oppure come una dichiarazione di fiducia da parte di un amico (e provare piacere, affetto, preoccupazione,...).

La qualità dei nostri rimandi dipende dalla responsabilità che assumiamo nei confronti del nostro sentire: cosa colgo, provo e penso io di quel che tu hai appena detto o fatto. Questa nota è piuttosto importante per chi fa gestalt: tu non sei spaventato, io colgo paura e spavento ascoltandoti e guardandoti, tu lo riconosci?

Un altro esempio: il mio capo critica un mio lavoro.

Posso reagire:

- Incolpando lui (è lui che non mi ha spiegato come fare)
- Incolpando me (sono una fallita, sono io che non sono in grado)
- Riconoscendo il mio bisogno: il bisogno di sentirmi accettata, di fare le cose bene, di essere brava,...

Giudizi, critiche, interpretazioni e diagnosi sono espressioni alienate dei nostri bisogni, un modo per esprimere i nostri bisogni in modo indiretto.

Esempio: tu sei un ingrato → ho bisogno di sentirmi riconosciuta da te;

noi in effetti non siamo abituati a pensare in termini di bisogni ma di cosa va e cosa non va.

Ecco che facciamo una scoperta: esprimersi bene significa conoscerci bene, vuol dire conoscere i nostri bisogni e chi siamo qui e ora, diversamente, se siamo ciechi a quel che siamo, cosa diciamo agli altri di noi? E soprattutto gli altri cosa sapranno di noi? Con chi si relazioneranno?

Spesso il parlare in modo confuso e contraddittorio è sinonimo di poca chiarezza dentro di sé, ed è per questo che diventa difficile farsi capire e capirsi.

Ricordiamoci però che meno ci capiamo, meno riusciamo a farci capire, minori saranno le possibilità di appagamento nella vita.

La responsabilità della comunicazione sta nel renderla un agire comune, tenendo conto di un certo grado di incomunicabilità.

Mappe mentali diverse, emozioni poco conosciute, esperienze di vita e approcci diversi alle cose rendono talvolta la comunicazione impossibile o molto difficile.

Quando però parliamo di responsabilità di un agire comune l'attenzione la mettiamo su due punti:

- Voglio comprendere
- Voglio essere compresa

Nel campo vedo me e vedo te, e trovo modi per poter agire / stare assieme.

La mia capacità sta nel sapere rispondere al senso della comunicazione qualificato dallo sfondo.

Se sto facendo una vendita, se sto sostenendo un amico o se sono ad un colloquio di lavoro saprò rendermi conto di quel che provo, penso e faccio e soprattutto di ciò che mi è utile fare in base alla circostanza.

Posso accorgermi di una modalità rabbiosa di comunicare e riconoscerne gli effetti sugli altri, imparando a trovare nuovi modi di comunicare che soddisfino il mio bisogno ed incontrino l'altro in maniera "buona".

Il punto sta nel rendermi conto dell'obiettivo della mia comunicazione. Cosa voglio quando comunico con te? Voglio rispetto, voglio un rapporto tra pari, voglio aiuto, ... tanto più mi è chiaro l'obiettivo tanto più efficace sarà il mio comunicare.

Dare un nome per riconoscere

Cosa è per me l'altro? Che valore ha per me? Che significato ha nella mia vita?
Cosa dice di me?

Una delle maggiori scoperte della mia formazione è stata rendermi conto che le

persone o le cose non hanno mai un valore definitivo, uguale una volta per tutte e soprattutto per tutti. Ciascuno di noi assegna un valore a cose e persone secondo i suoi bisogni del momento, i suoi valori, la sua educazione, i condizionamenti, ...

Teniamo in generale buono che CIO CHE NON HA NOME NON ESISTE PER ME, CIO CHE NON ESISTE NON MI INTERESSA, NON MI PIACE; quando non riesco ad assegnare un ruolo, un valore, quando non mi accorgo di qualcosa / qualcuno, vuol dire che non mi piace o, semplicemente, non mi interessa.

Tu cosa sei per me? Una cara amica!

Dare un nome, una cornice a qualcuno significa invece vedere che valore ha, riconoscere.

Posso inoltre distinguere tra la funzione che la persona ha per me (esempio: mi mette allegria) e il ruolo (è un'amica). È importante vedere ruolo e funzione, perché fermarsi alla funzione significa non vedere l'altro, stare solo con quel che mi dà / mi serve dell'altro.

Quando riconosco l'altro è più facile io sia riconosciuta, e quando mi riconoscono posso più facilmente riconoscermi.

Questo perché esiste un solo canale di comunicazione, in cui si muove il dare/ricevere. Se riconosco poco sarò poco riconosciuta, se qualcuno mi piace poco gli piacerò poco, se do poco riceverò poco.

Non sono canali diversi. Quando è bloccato interrompo sia in entrata che in uscita.

Quando forzo, due sono le tangenti sulle quali posso scivolare: dare in maniera ossessiva, ricevere senza che mi basti mai.

Il significato di quel che faccio in quel che comunico

Comunichiamo principalmente con il fare: la comunicazione verbale funziona se coerente con il fare. Se dico sono stanca e poi faccio di tutto, conta quest'ultimo: ho abbastanza energia per fare di tutto.

I messaggi più forti che ci diamo sono quelli che rimangono dietro (veicolano) le azioni.

Ad esempio, non agire significa: “quel che mi piace non è possibile!”

Mi sto mandando un messaggio di impotenza.

È di estrema importanza nelle dinamiche di comunicazione porre attenzione al fare: mio e tuo.

Questo vale soprattutto in dinamiche conflittuali:

Pongo attenzione a COSA FA LUI e a COSA FACCIIO IO, saltando la parte del giudizio.

Normalmente la dinamica è:

- Lui fa qualcosa che non mi piace → io giudico
- Lui mi urla addosso → lui è un prepotente

Noi la rendiamo:

Lui fa qualcosa che non mi piace → pongo attenzione a cosa faccio io?

Lui urla → io sto zitta manifesto/esprimo/gestisco adeguatamente il mio disagio

Non contrasto le reazioni, sostengo la consapevolezza.

Il punto è che COSA POSSO FARE IO?

Posso confrontarlo su quel che vedo, posso cominciare a stare nella dinamica diversamente.

Quando sto vivendo una difficoltà la posso portare nella relazione, racconto quel che vedo che fai tu e come mi fa stare.

Faccio vedere il confine all'altro per permettergli di vedere sia me che lui e sto a vedere quel che accade. Il punto è farmi vedere nella relazione.

Come sto con quel che fai?

La vera accettazione è quella della esperienza che la cosa mi fa vivere: riconosco le emozioni ed i sentimenti che quella cosa mi procura.

Posso accettare gli altri quando non sto sul piano del giudizio ma sto con le caratteristiche caratteriale che non mi piacciono, riconoscendo che sono utili e funzionali in alcuni contesti.

Ciascuno di noi mette nel campo quel che accetta di sé, esempio: non accetto la debolezza, la nego e metto solo l'orgoglio.

Noi viviamo in mezzo agli altri, grazie agli scambi con gli altri.

Di volta in volta mi tocca trovare un equilibrio: tra ciò con cui sto io e ciò con cui sta l'altro.

Se mi ascolto, scopro cosa mi piace e cosa no e gli do un senso.

CAPITOLO V

Il mio tirocinio

Esperimenti di comunicazione, counseling individuali, assistenza alla conduzione di gruppi di formazione e di selezione del personale.

Ho effettuato un tirocinio in counseling nel periodo compreso tra il settembre 2015 e il febbraio 2017.

Per un monte ore totale pari a 150.

Il mio tirocinio è consistito in:

- Colloqui individuali in ambito commerciale sotto supervisione e formazione alla comunicazione interpersonale del Direttore della scuola IN Counseling (50 ore)
- Organizzazione di uno spazio di Counseling per adolescenti presso l'associazione Specchio Magico (25 ore)
- Sedute individuali di Counseling (50 ore)
- Assistenza alla conduzione di laboratori della scuola (20 ore)
- Assistenza alla conduzione di un gruppo di selezione personale commerciale (5 ore)

Palestra: esperienze di comunicazione interpersonale

In contemporanea al mio secondo anno di formazione, con il “patrocinio” di Domenico Nigro, trainer/tutor della mia formazione IN Counseling, ho lavorato come consulente di vendita in un fitness club che contava circa 900 iscritti.

Il mio lavoro prevedeva:

- Contatto quotidiano con i clienti presenti in palestra
- Gestione di un portafoglio clienti di circa 300 persone
- Contatti telefonici con i clienti poco attivi
- Colloqui individuali con potenziali nuovi iscritti
- Colloqui individuali con i clienti in periodo di rinnovo del loro abbonamento

Questo tipo di impiego è stato da me gestito, in accordo con la direzione didattica della mia scuola, anche, come esperienza di tirocinio della mia formazione IN Counseling.

Si è trattato di un formidabile banco di prova su cui valorizzare le competenze di counseling che andavo apprendendo, in particolare legate alle mie capacità di ascolto attivo, di comunicazione efficace e di marketing personale, funzione quest'ultima particolarmente necessaria per una carriera di libera professione IN Counseling, come quella che mi accingo ad avviare.

Questo lavoro ha necessitato di diverse ore di formazione alla vendita, fatte in parallelo ad una serie di laboratori di comunicazione fatti a scuola.

Da qui nasce e si sviluppa il mio interesse per la comunicazione, che rimane il fil rouge delle mie esperienze di formazione e lavoro degli ultimi tre anni.

I colloqui individuali sono stati per me il miglior banco di prova e di sperimentazione.

Ci tengo subito a sottolineare la differenza principale della comunicazione agita nel counseling da quella di vendita, quest'ultima ha già un fine preciso e come tale prevede l'utilizzo della "manipolazione" ai fini dell'acquisto del cliente: il termine manipolare deriva dal latino "manus", cioè mano, e da "pilare", ossia premere. Qui l'accezione che utilizzo del termine manipolare ha a che fare con la capacità propria dell'essere umano di modificare la realtà, agendo su di essa. Un falegname manipola il legno per ottenere utensili, un comunicatore manipola/usa la comunicazione per ottenere consenso. La manipolazione agita sul colloquio di vendita è quella del venditore che utilizza gli strumenti di comunicazione che possiede per creare un reciproco rapporto di fiducia.

Nel caso del counseling non c'è un fine prefissato, l'esplorazione dei bisogni del cliente è un mezzo; il counseling è una relazione, che vale come metaforico viaggio verso orizzonti di benessere, conseguibili in forza della risoluzione/miglioramento di specifici vissuti problematici del cliente.

Questa differenza è fondamentale: il bisogno esplorato nel colloquio di vendita è funzionale a quel che si vende, il bisogno esplorato nel colloquio di Counseling è funzionale alla consapevolezza del qui ed ora del cliente.

I laboratori di Comunicazione e la formazione in Counseling mi hanno permesso

di agire i miei colloqui individuali/commerciali con una spiccata attenzione alla persona.

L'insieme delle ore di formazione unito alle ore di colloqui, commerciali, individuali mi ha permesso di esercitare ampiamente e approfonditamente una serie di competenze e di abilità che nella professione del counseling sono basilari. La formazione IN Counseling mi ha permesso di sviluppare ed affinare competenze, che a loro volta mi sono state di grande aiuto nella vendita.

In particolare ho esercitato la capacità di:

- Leggere e riconoscere gli stati d'animo delle persone
- Accogliere e mettere a proprio agio il potenziale cliente
- Costruire un rapporto di fiducia
- Indagare i bisogni
- Portare l'attenzione sull'altro

Una delle esperienze che ho fatto diverse volte è stata quella di riconoscere, nell'atteggiamento e nel modo di porsi del cliente, stati d'animo di diffidenza, sfiducia, dispetto e impazienza.

Le conoscenze che stavo elaborando nella formazione IN Counseling mi hanno permesso di leggere in questi atteggiamenti, più che ostilità nei miei confronti, il risultato di una serie di giudizi, pregiudizi e aspettative, che il cliente portava con sé prima del contatto reale con me, nel colloquio individuale.

Nella maggior parte dei casi, quando poi ci dedicavamo ad una chiacchierata individuale, la persona cominciava a raccontarsi, diminuendo lo stato d'animo di diffidenza, iniziando a svelare e raccontare i propri bisogni.

L'abilità che stavo acquisendo di riconoscere i bisogni e di riproporli, riformulandoli alla persona, permetteva alla stessa di sentirsi vista e riconosciuta, di avere fiducia e quindi di stabilire un contatto più pieno.

Assistenza alla conduzione di un gruppo di selezione personale commerciale

Durante il mio terzo anno di formazione sono stata assistente alla conduzione di un gruppo di selezione del personale commerciale presso un Centro Sportivo torinese, sotto la supervisione di Domenico Nigro, trainer/tutor della mia

formazione IN Counseling.

Si trattava di un colloquio di gruppo a cui hanno partecipato quattro giovani donne, il posto vacante era di quello di consulente alle vendite / addetta desk.

Il mio ruolo è stato principalmente quello di osservare le dinamiche e la presentazione delle ragazze, per dare in conclusione al colloquio un feedback. Qui sotto riporto una sintesi dei miei appunti.

- Stefania: si presentò molto elegante, il suo tono di voce era sicuro e l'immagine professionale che dava era molto "seria". Durante gli esercizi dimostrò un atteggiamento di estrema sicurezza, sembrava già conoscere molto chiaramente il lavoro, era molto composta e poco sorridente. Argomentava molto lungamente le sue posizioni e faticava ad entrare in contatto con emozioni e stati di animo. Io colsi il bisogno di controllo e di perfezione, le venne anche rimandato un atteggiamento freddo e calcolatore.
- Vanessa: era una giovane ragazza, che dichiarò di aver problemi di soldi e di aver voglia di fare un lavoro che reputava divertente. Era molto disinvolta, chiacchierava lungamente, sorrideva molto, era molto più giovane delle altre candidate e rimase in disparte per buona parte del colloquio. Dichiarò di aver bisogno di aiuto, di sentirsi disorientata ma non nascose la eccitazione e la voglia di mettersi alla prova, di cominciare qualcosa di nuovo e di imparare qualcosa di nuovo.
- Tiziana: si presentò vestita molto elegante, portava tacchi alti ed era ben truccata. Elencò tutta una serie di mansioni che aveva già ricoperto (marketing, organizzazione eventi, personale commerciale), con ruoli di responsabilità, contatto con il pubblico e con la dirigenza. Il senso che mi trasmise fu di autostima e di autoefficacia. Durante gli esercizi svolti trapelò una certa tendenza al perfezionismo, la severità verso di sé ed un "ce la DEVO fare". Nel gruppo dimostrò di avere iniziativa, di essere interessata a crescere e di accogliere i rimandi
- Valentina: si presentò molto più sportiva in jeans e scarpe da ginnastica, parlando della sua vita non mi sembrò si riconoscesse molto valore, ma piuttosto che raccontasse di una serie di esperienze cominciate e mai chiuse. Partecipava solo se interpellata, dichiarò di essere guardinga sul

proprio operato e di essere capace di chiedere aiuto in caso di difficoltà, non mi sembrò essere molto interessata al lavoro nel corso del colloquio ma in conclusione si dichiarò eccitata e carica.

Gruppo adolescenti: organizzazione e pianificazione di un gruppo di counseling

Una delle competenze necessarie alla pratica del counseling è quella di vendita e promozione del proprio servizio.

Senza la capacità di promuovere il mio servizio difficilmente troverò clienti. Ed i clienti, in una prospettiva che vuole stare in contatto con il piano di realtà ed evitare derive di onnipotenza, difficilmente verranno a scovarmi.

Negli anni in cui mi sono formata come Counselor mi sono occupata, parallelamente, di strategie di Marketing, oltre che di vendita.

Ciò che ho trovato in comune a queste discipline è l'attenzione alla persona ed in particolare ai suoi bisogni, seppur declinati in maniera diversa.

Marketing e vendita vengono spesso tacciati di manipolazione (bella e buona), e direi che sicuramente meritano queste etichette, ma credo che non si esauriscano a questo.

Arriviamo da un periodo di consumi di massa dove la regola base era vendere, a tanti, indiscriminatamente. Il consumismo vedeva nell'individuo un consumatore, punto.

Oggi si profilano scenari diversi: la maggior partecipazione ed interazione delle persone grazie ad Internet, diffonde e alimenta una sorta di coscienza condivisa, che seppur sia ancor abbozzata già comincia a fare le sue richieste.

Le aziende si trovano "obbligate" a porre attenzione alla catena di produzione, all'ambiente, ai materiali ed ai lavoratori. Una sorta di sorriso forzato che hanno tutte cominciato a fare al mondo del biologico, ecosostenibile, interculturale, eccetera eccetera.

La verità è che quello che era un consumatore sta diventando una persona che sceglie cosa acquistare, in base ai suoi bisogni, alle sue possibilità ed ai suoi valori. Per la gran parte molto è dettato dalle mode, ma in fondo se queste mode rispondono ad esigenze (vedi quelle ambientali) che necessitano di attenzione, che

male fanno!?

E qui arrivo al marketing ed al counseling: la capacità di promuovere queste nostre competenze è prima di tutto la capacità di riconoscere il bisogno delle persone, oggi come non mai, di essere ascoltate, riconosciute e sostenute (nei loro processi).

Queste abilità, che io ho allenato durante la mia formazione IN Counseling, possono essere assolutamente il nostro valore aggiunto per la comunità: se usciamo da un'ottica individualista ed entriamo in una più comunitaria, io counselor posso mettere le mie abilità di counseling in campo, lo scrittore quella di scrivere (informare / allietare i suoi lettori), il contadino quella di coltivare e raccogliere il cibo, l'insegnante quella di offrire strumenti utili alla vita.

La figura si compone di tanti pezzi, la società di tanti e diversi approcci, una serve all'altro.

Una delle esperienze che ho seguito negli ultimi mesi della mia formazione, al fine di sviluppare ed esercitare strategie di marketing e di vendita in veste di libera professionista, è stata la organizzazione e la promozione di un progetto dedicato esclusivamente agli adolescenti

L'idea è stata quella di creare uno spazio dove gli adolescenti si possono incontrare, parlare, ed insieme possano, nello scambio, crescere grazie al riconoscersi, creando rapporti di sostegno.

Il direttore della scuola mi ha affidato il compito di organizzare il progetto, a partire da zero, con l'aiuto di una compagna tirocinante.

1. Innanzitutto abbiamo svolto una breve ricerca per comprendere quali fossero le offerte per adolescenti a Torino
2. Abbiamo fatto un inventario di associazioni, centri, gruppi organizzati, scuole/licei, frequentati da adolescenti
3. Ci siamo informate sulle tematiche e sul counseling adolescenziale con la lettura di alcuni libri dedicati e con degli incontri del nostro gruppo di lavoro col direttore della scuola
4. Infine ci siamo occupati della comunicazione del progetto, che era andato definendosi come “offerta di uno sportello d’ascolto, per adolescenti”
5. Per creare la comunicazione abbiamo tenuto conto di tutti gli elementi nel

campo: il nostro target (noi volevamo creare una comunicazione che parlasse direttamente agli adolescenti e nel loro linguaggio) dopodiché abbiamo immaginato e segnalato le tematiche che potessero incuriosire o interessare l'adolescente, abbiamo fatto una ricerca iconografica che potesse riferirsi, rivolgersi e avere un significato per gli adolescenti.

6. Successivamente ci siamo occupati delle parti burocratiche e amministrative della gestione dello sportello di ascolto: abbiamo creato la documentazione necessaria (consenso informato) con tutto quanto necessario sapere per autorizzare il lavoro di counseling su un adolescente.

La pianificazione del progetto è arrivata a conclusione ed entro pochi mesi il progetto verrà attivato.

Counseling individuale

Infine, una buona parte delle mie ore di tirocinio è consistita in una serie di counseling individuali.

Nel momento in cui ho cominciato a praticare come counselor tirocinante mi sono accorta e ho fatto esperienza diretta di quanto mi piaccia e di quanto senta il counseling nelle mie corde, quando mi trovo a sperimentare e a praticare come counselor.

Qui di seguito riporto alcuni elementi sintetizzati su cui ho lavorato con i clienti in sedute individuali.

Il significato di un peso

E. arriva da me in un periodo della sua vita in cui soffriva pene d'amore. Una storia conflittuale che sembrava ormai alla conclusione, costellata di tradimenti reciproci e molta incomprensione, ed un'altra donna che correva parallela alla storia di cui sopra un po' nell'ombra un po' alla luce da anni, ed il timore di averla persa.

Quando mi raccontò gli ultimi anni della sua vita, la fine del suo matrimonio e

l'intreccio delle due relazioni, la prima cosa che mi sorprese fu la completa assenza di emozioni: pareva leggesse un elenco della spesa. Ciò che lui portava era il non riuscire a scegliere tra le due donne, e la prima cosa che mi fu lampante fu che la sua difficoltà di scelta aveva certamente a che fare con lo scarso coinvolgimento emotivo che aveva per entrambe, oppure lo scarso contatto con i suoi sentimenti. In effetti uno dei problemi che mi disse di patire da anni era un senso di abbandono, di distacco dalle cose e dalle persone, e la paura di rimanere da solo.

Nel corso delle sedute successive lavorammo sulla consapevolezza del corpo e delle sue emozioni, cominciammo insieme a nominarle, e ci avvicinammo al fulcro delle sue difficoltà. Alla terza seduta nominò una sola volta le due donne in principio causa del suo dolore, mentre portavamo l'attenzione sulla sua paura della solitudine. Sentiva un peso nello stomaco, che gli chiesi di descrivermi e lo guidai in una breve meditazione di contatto con il corpo. Mi raccontò che questo peso era onnipresente da qualche tempo, la sera si faceva più pressante, quando era da solo. In seduta il peso perdurava, ma lo percepiva più leggero. Una volta descritto ed identificato, utilizzammo oggetti trovati nella stanza per ricostruire questo peso che era una sorta di palla di acciaio. Glielo feci tenere in mano ed osservare e lo esortai a parlargli.

L'esperienza che fece fu molto interessante: prima di tutto mi rimandò che il peso era molto più maneggiabile e piccolo di quel che pensava, più gestibile. Questo gli permise di diminuire la paura e di aumentare la fiducia. All'interno di questa palla trovò il fulcro delle barriere che lui metteva tra sé ed i suoi sentimenti, sé e gli altri, e si scoprì in qualche misura responsabile della sua solitudine. Si rese rapidamente conto che se lui fosse stato in grado di contattare i suoi sentimenti e comunicarli, avrebbe potuto più facilmente costruire relazioni di valore. Alla fine della seduta gli chiesi di fare quel che desiderava di questa sfera: avrebbe potuto gettarla a terra, urlare, romperla, tutto quello che sentiva di voler fare. La tenne tra le mani, e si protese verso di lei, come a proteggere un cucciolo, e mi disse che non voleva gettarla via, era una parte di sé, una parte importante. All'incontro successivo arrivò con uno stato d'animo ed un'energia molto diversa e mi raccontò di aver comunicato alla sua compagna i suoi stati di animo e di aver sentito il bisogno ed il piacere di farlo con lei, aggiunse anche che aveva cominciato nelle sue relazioni di amicizia ad esplorare il vissuto emotivo delle

persone, a chiedere loro quando avevano compreso di essersi innamorati e cosa fosse per loro l'esperienza di sentirsi innamorati e legati a qualcuno. Mi disse di avere la sensazione di aver vissuto molto a lungo in bianco e nero, e di star cominciando a vedere i colori.

Ma che emozione è?

Durante le sedute con F. mi divenne evidente la sua difficoltà a nominare le emozioni. Ciò che mi sembrava accadesse era che F. mettesse una sorta di filtro di censura tra quel che provava e quel che si poteva provare e/o dire di provare. Inizialmente mi parlò della sua compagna con un fare piuttosto sereno, come se la storia fosse ormai finita e lui lo vedesse con molta tranquillità. Le sue parole però mi raccontavano di incomprensioni e distanze, mi accorsi di provare rabbia, gliela rimandai chiedendogli se anche lui l'avesse provata. Lui risolutamente mi rispose che no, non era arrabbiato, ce la aveva un po' con lei, anzi era un po' troppo dire che "ce l'aveva con lei", semmai provava un leggero fastidio nei suoi confronti. Il suo chiarire queste parole mi mise allerta e mi accorsi del suo bisogno di parlare di questa storia: cominciò a descrivermi con dovizia di particolari tutta una serie di circostanze in cui si era sentito ingannato, preso in giro e non ascoltato, cominciò poi a protendersi verso di me, il suo sguardo si fece più serio ed il suo tono di voce più forte. Mi resi immediatamente conto che aveva bisogno di essere ascoltato, bisogno di incisività. Gli chiesi se si sentisse ascoltato da lei, fece un attimo di silenzio e rispose no. Gli rimandai quel che gli avevo visto fare con il corpo, e riformulai quel che mi aveva detto ed il suo bisogno di chiarire il "fastidio", gli chiesi nuovamente se si sentisse arrabbiato e questa volta mi rispose di sì.

Da questo punto in poi cominciò a riconoscere le emozioni che provava ed aveva provato negli anni, di cui lui non si era accorto e che nel tempo avevano costruito una grande distanza, piena di senso di incomprensione e di delusione. Gli feci portare attenzione su quel che faceva per non sentirsi ascoltato, e mi rispose che molte volte in effetti non reagiva a cose che lei diceva e faceva che non gli piacevano, se non in ritardo e con poca comprensione da parte di lei. Lavorammo sulla funzionalità di dare un nome alle emozioni, gli rimandai la grande differenza

che c'è tra fastidio e rabbia. Se provo rabbia allora c'è qualcosa che davvero non mi piace, c'è qualcosa da cambiare, la mosca invece mi infastidisce. C'era qualcosa da tempo che lo faceva arrabbiare, ma non riconoscendolo continuava a perpetuare gli stessi comportamenti, provando tristezza, insoddisfazione e delusione. Per quanto mi riguarda imparare a dare un nome a quel che provo è stato un modo per vedermi e dare valore al mio vissuto, tenerlo in conto. Così ho rimandato a lui: impara a riconoscere e a dare valore a quel che provi.

Un sogno

A. mi raccontò di un sogno fatto la notte prima che lo aveva profondamente turbato. Era in una brutta casa di legno che non gli piaceva affatto: povera e maltenuta. Andava a fare visita a due conoscenti, portava con sé il portatile della sua compagna, che gli aveva chiesto di tenerlo con cura perché dentro aveva cose molto importanti. La casa si trovava sul mare, il quale cominciò ad essere tempestoso.

Un'onda minacciosa salì fino quasi alla casa, una seconda molto più grande la invase rompendo i vetri, lui prese il portatile e scappò nelle stanze del retro, rifugiandosi sopra il letto. Una terza onda enorme stava per abbattersi sulla casa, lui scappò e corse con il portatile sulla cima di una collina, da cui vide l'onda infrangersi e distruggere tutto ed arrivare fino alle pendici della collina.

Facemmo l'inventario degli elementi del sogno: la casa brutta, i due conoscenti, il portatile, le onde, la collina, gli chiesi quale di questi lo avesse colpito maggiormente e mi rispose l'onda. Gli chiesi allora di farmi vedere con il corpo cosa faceva quell'onda, fece fatica ad identificarsi ed a vivere nel corpo quella forza ma il gesto che abbozzò fu quello di due mani che si abbattono su una superficie distruggendola. Gli chiesi come si sentissi nel farlo e lui mi rimandò un senso di irruenza e disagio. L'onda che distruggeva la casa brutta e povera era il suo modo di distruggere ciò che nella vita non gli piaceva, riconobbe con tristezza ed imbarazzo che quello che lui aveva sempre fatto era essere irruente. Gli rimandai che l'onda aveva messo in pericolo la sua stessa vita ed il prezioso carico che aveva quel giorno con sé. Gli chiesi se c'era qualcosa nella sua vita che non gli piaceva, qualcosa di brutto e povero, che risuonasse con le caratteristiche

della casa descritta, mi rispose di sì. Lo invitai ad indagare le sue possibilità di vedere se nel campo ci fossero altri modi per stare con quel che non gli piaceva, che non mettessero a repentaglio la sua stessa sopravvivenza.

Voglio lei, ma non voglio lei

Ciò che mi portò in seduta era la sua difficoltà a lasciare la compagna con cui stava da tempo. Mentre mi parlava di lei gli si illuminarono gli occhi più volte e fu evidente quanto fosse legato e commosso da questa giovane donna. Le voleva bene, e mi fu molto evidente, ma questo bene non bastava. Il rapporto era completamente privo di passione e complicità erotica, era da tempo diventato un rapporto casto. La giovane donna mi sembrò essere una cara amica, una sorella a cui era molto affezionato. Non gli bastava e seppur molto addolorato e spaventato all'idea di lasciarla mi portò in seduta la sua intenzione di farlo.

Mi raccontò di quanto le fosse legato e di quanto si sentisse stretto in questa relazione, da cui si prendeva momenti di svago con altre incontri. Di fatto voleva lasciarla, per sentirsi libero, per dedicarsi alla sua carriera e magari incontrare qualcuno che gli interessasse per intero come una compagna, ma voleva lei, voleva la sua cura, voleva le sue risate, voleva l'amore che lei provava per lui: un amore totalizzante, che a me ricordò molto l'amore di una madre per un figlio. Glielo rimandai, lui mi rispose che in effetti non si era mai sentito amato così nella sua vita (oltre che da sua madre con cui aveva un rapporto molto intenso) e che lui senza quel tipo di amore temeva di non sapere/potere badare a se stesso, dalle piccole cose quotidiane alla paura della solitudine. Lavorammo sull'indipendenza, quel che venne fuori è che la madre era una donna molto presente, che per la maggior parte delle volte faceva lei al posto del figlio. Questo tipo di comportamento negli anni non lo aveva aiutato a sviluppare la sua indipendenza e lo aveva portato ad appoggiarsi alla madre e a donne che badassero a lui. Gli rimandai inoltre lo scacco in cui si stava mettendo; di fatto la sua ansia, che da notti non lo faceva dormire, derivava dalla creazione di un problema irrisolvibile: posso stare bene solo con lei, l'unica che mi ama e mi amerà per sempre, ma non voglio stare con lei. Gli rimandai anche il suo volere tutto, la sua prepotenza: voglio lei, ma voglio essere libero. Voglio il suo amore

totalizzante, ma non mi basta.

Sono diventata grande

A scuola feci un counseling ad una compagna sotto la supervisione del Direttore e con la partecipazione dei miei compagni.

M. portò in seduta un senso di disorientamento e dispetto provato pochi giorni prima in una serie di accadimenti avvenuti con la madre, da cui si sentì poco cercata e poco considerata. Mi sembrò avesse un bel po' di sospesi con questa mamma, così le proposi la “sedia bollente”.

Si tratta di una tecnica con la quale la persona improvvisa un dialogo tra sé ed una parte di sé, o una persona.

Il cliente rappresenta in questo dialogo sia se stesso che l'altra persona, che si trova simbolicamente sulla sedia vuota posta nella stanza. Di volta in volta il cliente cambia posizione a seconda del ruolo che sta “vivendo”.

Lo scopo è promuovere l'integrazione tra le polarità opposte, aiutare la risoluzione di conflitti permettendo, ad esempio, di esplorare i bisogni e le ragioni dell'altro, o chiudere dei sospesi.

Durante la sedia bollente parlò alla madre piangendo, e quando divenne madre l'unica cosa che riuscì a fare fu guardare la figlia e ridere. Lavorammo su un suo ricordo di quando era molto piccola, in cui la madre la fece andare a scuola da sola senza accompagnarla, dicendole che era in grado di fare da sola. Pianse e contattò un sentimento di abbandono e poca cura da parte della madre, che riconobbe come caratteristica del loro rapporto.

Quando facciamo lavori di gruppo ciascuno dei partecipanti dà il proprio feedback, che è la condivisione di quel che ho percepito (soprattutto sensorialmente) mentre ascoltavo il racconto. In questo tipo di rimando il fuoco sta sulla consapevolezza di cosa significa per me quel che ho ascoltato. Ci teniamo lontani dai giudizi e dalle prescrizioni. Condividendo il feedback diamo modo a noi di diventare consapevoli di qualcosa che ci riguarda, e facciamo da specchio all'altro, che ricevendo il rimando potrà accorgersi di sentimenti, azioni, pensieri che non aveva ancora visto.

I nostri feedback quel giorno furono principalmente centrati sul suo essere

diventata adulta, in qualche modo era rimasta ancorata a lei bambina di 6 anni, e non aveva ancora consapevolizzato nel rapporto con sua madre il suo essere adulta e la sua reale capacità oggi di badare a se stessa. La risata della madre era un'esortazione a cavarsela da sola, il ridere di un falso problema, ora che realmente era in grado di farlo. Uno dei suoi lavori sarebbe stato sicuramente il lavoro con questo senso di abbandono, e la metabolizzazione del dolore ad esso legato, ma intanto il riconoscimento oggi del suo essere adulta, e come tale indipendente.

Assistenza alla conduzione di laboratori della scuola

Nell'ambito del tirocinio ho partecipato a laboratori di:

- Consapevolezza
- Comunicazione non violenta
- Alfabetizzazione emotiva

Per un totale di 70 ore di formazione extra le 450 ore previste da normativa europea.

All'interno di questo "monte ore extra" ho avuto modo di approfondire le mie competenze e di cimentarmi nell'affiancamento alla conduzione del gruppo.

Da novembre 2016 a gennaio 2017 ho infatti parallelamente svolto sedute di counseling individuali ed ho partecipato a weekend di scuola, laboratori e lezioni di scuola.

In una di queste occasioni ho condotto una meditazione di ascolto guidata.

Alla base della Gestalt c'è l'ascolto: la meditazione è un buon modo per avvicinarsi all'ascolto di sé.

La ho utilizzata sia in sedute individuali che in occasioni di gruppo perché la trovo molto utile per cominciare i "lavori". Per la gran parte del nostro tempo infatti siamo completamente identificati con i nostri pensieri e quel che ci accade, e prestiamo poca attenzione al nostro corpo, alle sue sensazioni ed alle emozioni.

La meditazione guidata consiste in pochi minuti durante i quali si porta

attenzione alle diverse parti del nostro corpo, a partire dai piedi per salire fino alla testa. Questo esercizio di ascolto ci permette di accorgerci di quel che proviamo e di cosa ci sta accadendo: possiamo accorgerci di essere tesi, di avere il respiro corto, di essere molto rilassati o di trovarci in uno stato di calma.

Il renderci conto di come “stiamo” è il primo passo per esercitare la consapevolezza. Il nostro corpo ci dice cosa ci “sta accadendo” e prestargli attenzione è un'esperienza di presenza, del “sono qui e ora”.

Questo tipo di esperienza agevola la consapevolezza di me e dell'altro: portare attenzione a me, sentirmi “essere umano” mi permette di sentire l'altro come “essere umano”. Ci permette di percepire molte più sfumature in noi ed attorno a noi, di entrare in empatia perché capaci di sentire e quindi poi di riconoscere quel che proviamo noi e poi gli altri.

CAPITOLO VI

Conclusione

Prendo in prestito alcune pagine del mio diario del 2014 che credo chiariscano bene il valore e la qualità della formazione ricevuta, dell'esperienza di crescita e del tipo di percorso fatto per diventare Counselor.

Dal mio diario – giugno 2014

E ritorno ad una sensazione familiare. Mi metto a studiare, oggi mi sento un po' giù. Un po' di negatività e delle preoccupazioni riempiono i miei pensieri, il futuro da qui, oggi, non mi pare molto roseo. Poi inizio a studiare Perls. Oggi si parla del tempo, si parla del presente, di ciò che sono passato e futuro per noi, eventi spazio-temporali.

Le mie antenne prima timidamente e poi con più energia iniziano a drizzarsi, ed eccomi qui a scrivere.

Cosa è il ritmo del tempo, di cui io stessa sono fatta?

Partire dal presente, sentirmi solo presente. Una sfida, per me, davvero una sfida. Ci sono stata, ho visto la mia tendenza automatica ed onnipresente a stare sulle idee e sulle interpretazioni. Ho visto che più che stare con quel che c'è, interpreto e ragiono su quel che c'è, che pesco dal mio bagaglio di concetti (presi in prestito un po' qui un po' là, come fa un viaggiatore quando compra le mappe e le cartine durante i suoi viaggi) e li cucio su quel che incontro. Come se fossi di fronte ad una strada sterrata di collina, mi ricordassi di aver già percorso strade sterrate di collina, e pescassi nel mio zaino le cartine di quei sentieri già fatti (simili magari, ma non gli stessi) ed i miei appunti riguardo a quel che era stata la mia percorrenza quel giorno (tempi, temperatura, ricordi, considerazioni, foto...). Peccato che la strada è nuova, e la mia cartina è vecchia.

Mi chiedo perché lo faccio, poi mi fermo. Respiro. Mi chiedo come lo faccio, quando lo faccio e dove lo faccio. Mi accorgo che fatico a sentire quel che c'è e basta, che corro ai pensieri per sentirmi al sicuro, protetta di fronte all'incerto del presente. Sarà che mi viene facile giocherellare con i concetti, i collegamenti arrivano rapidi, e mi muovo agevolmente, e sto dietro a “ciò che so di me- e degli

altri- e del mondo” come stavo da piccola dietro alle lunghe gambe di mio papà, al sicuro, a guardare il mondo credendo di non essere vista. Ecco, mi pare di poter mettere quel tot di distanza utile alla mia “sicurezza”, insomma a quel che sento come sicurezza per me.

Poi mi vengono in mente tutta una serie di occasioni, a scuola, in cui stavo dietro ai miei pensieri e cercavo di non farmi toccare da quel che stava accadendo. In cui quel che facevo era collegare quel che vedevo ad interpretazioni, opinioni, cose lette, pensate, prese per vere, ecc, un giorno nel mio passato.

Qui mi fermo e scorgo qualcosa. La differenza tra figura e sfondo. Tutto ciò che ho imparato è parte di quel che sono adesso, e sta là sullo sfondo. Ha a che fare con il mio passato, nel senso che l’ho fatto mio nel passato, ma ha anche a che fare con me oggi, con lo sfondo su cui si stagliano le figure del presente. Il punto però mi sembra questo: lo lascio essere sfondo o lo riprendo continuamente per metterlo addosso alla figura del presente, finendo spesso per coprirlo? Riesco a vedere il buono, la risorsa di ciò che conosco, di tutto quello con cui sono entrata in contatto e che ho deciso di portarmi dietro, e poi l’importanza del suo “buon-uso”. Intuisco ciò che Domenico ci ha detto tante volte a lezione: il pensiero è buono se chiude un cerchio, che inizia nel presente, che è fatto di presente, di sensazioni, emozioni e sentimenti, e poi, di pensiero.

Continuo a starci, e viene a trovarmi la questione di ciò che posso fare di buono della mia “responsabilità”, che si aggira tra i miei pensieri già da qualche settimana, aspetta pazientemente che io finalmente me ne occupi, appena avrò finito di divagare e finalmente mi deciderò di occuparmene. La questione mi dice all’incirca questo: la mia responsabilità, di me, Giulia, oggi, significa conoscere e saper rispondere di quel che sento e vedo, di come, oggi, decido di agire nel mondo, di come lo interpreto e di quel che, liberamente, decido di dare. Quando assegno ad altri la mia responsabilità sono al comodo, e francamente oggi lo posso ammettere. Sono al comodo quando vedo in mio padre la causa della mia rabbia, quella che non mi piace, e lo sono quando mi sento egocentrica e penso che in fondo è la mia mamma che non mi ha visto, ed io che ho bisogno di esserci nello sguardo degli altri. Sono comoda, anche nel credere che se alcune cose mi vanno male è perché ho la sorte avversa, la gente è stronza, le cose vanno sempre male, e mettiamoci anche questa: la gente è ignorante.

Mi rendo conto che è un residuo di Giulietta, una sorta di zoccolo duro, che sì, è

rimasto isolato dal tempo, quindi dal cambiamento: è rimasto intatto, a – diciamo – 12 anni.

Qui ritorno al presente. Cosa faccio adesso che posso fare adesso? cosa sento adesso che ha a che fare con ciò che sono adesso? E sì, ho avuto 1,2,3,4,5,..., anni e mi sono successe delle cose, alcune le vedo, altre no, e stanno sullo sfondo e ne plasmano la materia; ma oggi, io, di quel che sento, che me ne faccio? E prima di tutto: me ne accorgo di quel che sento?

Mi viene in mente una bella immagine dataci a lezione da Alessandro Richard (uno dei nostri formatori). Un prato ha bisogno di aria, pioggia, vento, merda, ecc, per crescere, ha bisogno di stare all'aperto per essere contaminato e quindi crescere. Se mi chiudo, e se chiudo con pensieri quel che c'è, come si tappa con un coperchio una pentola, io non mi lascio contaminare e ciò che sono (alias il prato) non può crescere.

Oggi mi è venuta voglia di starci in questo presente, di lasciarmi contaminare e di non farlo sempre e solo facendo passare quel che accade tramite il colino del mio intelletto. Sento la voglia, e questo non ha a che fare con i pensieri. Sento che è il passo che ora devo e posso fare. Mi viene in mente la meditazione, il contatto, che per me rimane(va) concetto astruso ed astratto, il counseling; tutto mi chiede di stare qui, oggi, nel presente, pure Perls oggi me lo ha ricordato.

BIBLIOGRAFIA

- A BANDURA Autoefficacia, ed. Erickson, 2000
- BIAVATI M., La relazione che cura. Gestalt Counseling e Art Therapy, 2006, EDB
- C.R. ROGERS – La terapia centrata sul cliente– Martinelli
- CLARKSON P., Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto, 1992, Sovera Editore
- D.NIGRO, L'abc delle competenze relazionali, Ed. Pendragon, Bologna 2012
- DOWNING G., Il corpo e la parola, Astrolabio, Roma, 1995
- Fromm E. “Avere o essere” Mondadori, Milano 2001
- G.NARDONE, P.WATZLAWICK,L'arte del cambiamento,Ponte alle Grazie
- GINGER S., GINGER A., La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo, 2004, Edizioni Mediterranee
- GINGER S., Iniziazione alla Gestalt. L'arte del con-tatto, 2005, Edizioni Mediterranee
- GOLEMAN, Intelligenza Emotiva, BUR
- GOLEMAN, Lavorare con Intelligenza Emotiva, Rizzoli
- LOWEN A., Amore e orgasmo, Feltrinelli, Milano 1977
- LOWEN A., Bioenergetica, Feltrinelli, Milano 1983
- LOWEN A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano 1978
- LOWEN A., Il narcisismo, Feltrinelli, Milano 1985
- LOWEN A., Il tradimento del corpo, Edizioni Mediterranee, Roma 1982
- NARANJO C., Carattere e nevrosi, l'enneagramma dei tipi psicologici. Astrolabio, Roma, 1996
- NARANJO C., Gli enneatipi in psicoterapia, i tipi dell'enneagramma nella vita, nella letteratura e nella pratica clinica, Astrolabio, Roma, 2003

- NARANJO C., La via del silenzio e la via delle parole, portare la meditazione in psicoterapia. Astrolabio, Roma, 1999
- Paul WATZLAWICK, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio
- PERLS F. - R. H. HEFFERLINE - P. GOODMAN, Teoria e pratica della terapia della Gestalt, Astrolabio, Roma, 1971
- PERLS F. S., L'io, la Fame, l'Aggressività, F. Angeli, Milano, 1995
- PERLS F. S., La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio, Roma, 1980
- ROLLO MAY – L'arte del counseling – Astrolabio