Patrizia Becchio

La mia formazione IN Gestalt Counseling.

Tesi scuola triennale di counseling

ANNO 2018

INCOUNSELING | Scuola di Formazione
Corsi Riconosciuti da Assocounseling | Lo Specchio Magico - Torino

“Ho preferito i sensi,
fino a perdere la testa.”

La mia formazione IN Counseling.

Counseling e Drammaterapia.

Sommario

Capitolo 1 6

Una piccola storia 6

Prima della scuola la mia conoscenza del counseling 7

Durante la scuola, la mia esperienza con il counseling gestaltico 8

Capitolo 2 12

DARE E RICEVERE: LA PRATICA DEL Fare counseling, camminare insieme, continuare l'esperienza! 12

Fare counseling 12

Ricevere counseling. La scuola. La scoperta! 14

La scuola 16

Il senso 18

IL TIROCINIO, ... 21

con disabili fisici e mentali in R.A.F. (Residenza Assistenziale Flessibile) 21

La drammaterapia 24

Il setting 27

Counseling e setting 28

Il laboratorio di drammaterapia in cui ho integrato la mia formazione in counseling 29

La creatività 32

Torniamo al gruppo 35

Tirocinio con genitori di bambini ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) disturbo da deficit di attenzione e iperattività 40

L' empatia 43

DEFLESSIONE EVITAMENTO 46

FEEDBACK 47
La formazione di equipe 51
Il Progetto 51
A chi si rivolgeva la formazione 51
La richiesta 51
Metodi utilizzati 52
Le finalità della formazione 52
IL TIROCINIO 54
Capitolo 3 55
Considerazioni finali tra vita personale e vita lavorativa 55
Vita personale 55
Lavoro 58
Bibliografia 62

Di fatto, non esiste pazzia senza giustificazioni e ogni gesto che dalla gente comune e sobria viene considerato pazzo coinvolge il mistero di una inaudita sofferenza che non è stata colta dagli uomini.

Alda Merini (Diario di una diversa)

Capitolo 1

Una piccola storia

C'era una volta, oggi c'è…

Una piccola storiella per valorizzare l'unicità di ogni essere umano e le sue sorprendenti risorse…
Una piccola storiella per incoraggiare ogni counselor ed ogni "professionista delle relazioni d'aiuto" a considerare unico il proprio valore.

Comprendiamo il valore delle nostre ferite

I DUE VASI

Un'anziana donna cinese aveva due grandi vasi, ciascuno sospeso all'estremità di un palo che lei portava sulle spalle.
Uno dei vasi aveva una crepa, mentre l'altro era perfetto, ed era sempre pieno d'acqua alla fine della lunga camminata dal ruscello a casa, mentre quello crepato arrivava mezzo vuoto.
Per due anni interi andò avanti così, con la donna che portava a casa solo un vaso e mezzo d'acqua.
Naturalmente, il vaso perfetto era orgoglioso dei propri risultati. Ma il povero vaso crepato si vergognava del proprio difetto, ed era avvilito di saper fare solo la metà di ciò per cui era stato fatto.

Dopo due anni che si rendeva conto del proprio amaro fallimento, un giorno parlò alla donna lungo il cammino: "Mi vergogno di me stesso, perché questa crepa nel mio fianco fa sì che l'acqua fuoriesca lungo tutta la strada verso la vostra casa".
La vecchia sorrise: "Ti sei accorto che ci sono dei fiori dalla tua parte del sentiero, ma non dalla parte dell'altro vaso? È perché io ho sempre saputo del tuo difetto, perciò ho piantato semi di fiori dal tuo lato del sentiero ed ogni giorno, mentre tornavamo, tu li innaffiavi.
Per due anni ho potuto raccogliere quei bei fiori per decorare la tavola. Se tu non fossi stato come sei, non avrei avuto quelle bellezze per ingentilire la casa".

Prima della scuola la mia conoscenza del counseling

Ho iniziato ad avvicinarmi al counseling mentre cercavo un corso di formazione per completare la mia preparazione dopo il diploma di drammaterapia e mentre continuavo ad operare con il teatro nell'ambito sociale ed educativo.
Sentivo che mi mancava l'esperienza della rielaborazione delle emozioni e dei vissuti comparsi nei setting dei miei laboratori.
Trovai un in/formativo corso di counseling on line che mi diede tante informazioni su che cos'è il counseling come disciplina e tecnica ma mi colpì subito l'insistenza sull'importanza dell'ascolto.
Decisi che ci voleva una scuola in carne ed ossa.
Arrivai alla scuola IN Counseling.

Durante la scuola, la mia esperienza con il counseling gestaltico

La mia vita in quel momento era in crisi.
La fine di un matrimonio. Tre figli. E Riccardo con le sue difficoltà.
Un grande dolore articolato e profondo con radici antiche e mai rimosse mi pervadeva ed io non riuscivo a viverlo fino in fondo, ad abbandonarmi ad esso perché avevo messo in scena una modalità di sopravvivenza apparentemente molto sostenente: il fare il fare il fare.
Mi anestetizzavo con il lavoro; corsi, volontariato, impegni ad oltranza come madre anche non necessari.
Sapevo tanta teoria e la spiegavo con generosità ed altruismo così da non sentire la necessità di fermarmi, piangere, soffrire e chiedere aiuto.
Anzi più facevo più mi sentivo importante e riconosciuta.
Brava, molto brava. Ma dentro di me ero pervasa da un senso di inadeguatezza e di insufficienza (non so abbastanza, non sono all'altezza)
Questo riconoscimento mi veniva dall'esterno e quando questo non avveniva mi arrabbiavo perché trovavo tutto ciò ingiusto. Lo pretendevo. E soffrivo se gli altri non me lo davano.
Non mi riconoscevo io ciò che volevo come riconoscimento dagli altri.
Diventavo rigida, controllante, con un ossessivo bisogno di proteggermi da critiche e rifiuti, percepiti sempre come svalutazione e disconferma del mio io.
Il mio ruolo di madre separata, dopo essere stata lasciata, mi portava a tenere tutto sotto controllo e ad organizzare nel minimo dettaglio la vita dei miei figli, non accettando il loro punto di vista con la forte convinzione di agire per il meglio.
Mi sosteneva la passione per il mio lavoro che produceva un appagamento che mi portava a moltiplicare ossessivamente gli impegni.
E dentro di me non guardavo. Avevo paura. Di soffrire.
Tutto sotto controllo, anche la sofferenza tenuta a bada dalla paura di provarne di più.
Come se la sofferenza si provasse a chilo.
Di tutto questo non avevo consapevolezza.

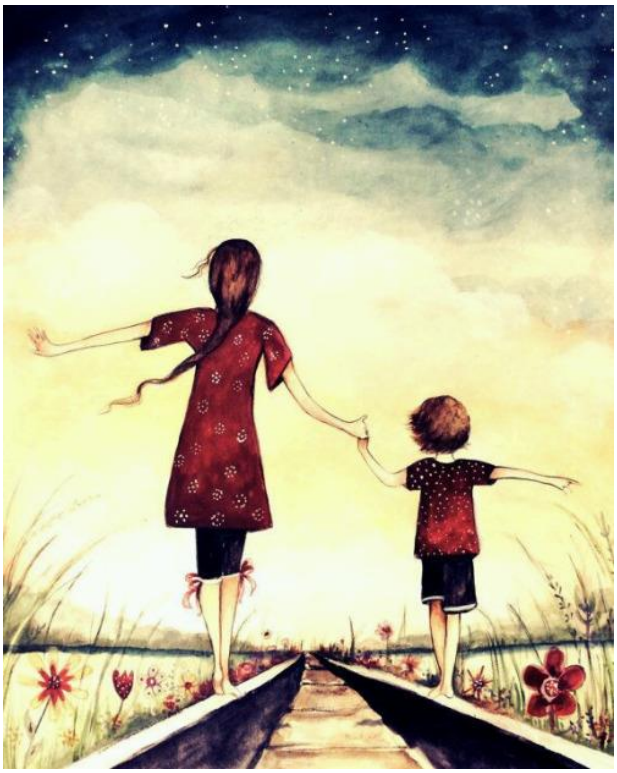
Il quadro che avevo nel mio immaginario era di una donna sofferente ma forte che aveva subito un ingiusto tradimento dal quale si stava riprendendo occupandosi di tutto e tenendo tutto sotto controllo.
Mi sentivo una vittima. E fuggivo dalle mie emozioni. Ero angosciata.
Iniziai la scuola IN Counseling ed una delle prime volte, ricordo, incontrai la sofferenza e la paura nei vissuti raccontati dai miei compagni.
Giudicai queste emozioni, pensando e forse anche verbalizzandolo che ogni sofferenza ha una gradazione (come il vino!!!!) e quindi ci sono quelle che valgono di più, sciorinando una serie di esempi tratti dalla mia esperienza personale e lavorativa (lavorando nei laboratori con disabili e psichiatrici ne avevo a iosa). Certo questa visione mi sosteneva ma mi allontanava dal sentire, dal mio sentire, dalla consapevolezza e dalla assunzione di responsabilità.
Alla domanda di Domenico (trainer e Direttore della scuola) su cosa sentivo rispondevo, in primis a me stessa, con una lunga serie di perifrasi che non significavano nulla sul piano del sentire, ma restavano su quello mentale.
Non me ne rendevo conto, mi proteggevo dalle mie emozioni non nominandole, così dentro di me si affollavano, si mescolavano, perdevano identità, si confondevano e prendeva il sopravvento quella più forte che oltretutto si manifestava nella sua forma peggiore: la rabbia.
Ho imparato che la rabbia è un'emozione che va espressa, perché se la tengo dentro di me la retrofletto, producendo così una interruzione di contatto.
Le interruzioni di contatto sono disfunzioni del comportamento umano, attivate spesso come difesa in situazioni di difficoltà, che ci impediscono una piena e consapevole soddisfazione dei nostri bisogni.
La retroflessione è quando facciamo a noi stessi quello che vorremmo e abbiamo bisogno di fare agli altri.
Una rabbia alimentata dal sentirmi vittima di una grande ingiustizia.
La scoperta della disabilità di Riccardo, il tradimento e la fine del mio matrimonio.
Ero triste, spaventata, preoccupata.
Provavo vergogna, delusione, disprezzo, ansia, rimorso, rabbia.

Ma non ne ero consapevole.
Mi sosteneva il pensiero della mia forza e della mia apparente e riconosciuta (solo se lo era dagli altri) bravura.
Anche il mio corpo, la mia postura durante i gruppi di formazione, a scuola, era trattenuta, rigida, distaccata e a volte apparentemente fredda.
Ero in modalità difensiva e "saputella"
Ero in modalità dalla mente al cuore (alias: la mente che gestisce/controlla il cuore).
Avevo bisogno di (Volevo) fare esperienza del processo inverso dal cuore alla mente (alias: il cuore che gestisce/controlla la mente).
E per farlo avevo bisogno di imparare ad ascoltarmi, dar valore a quello che sentivo ed esprimerlo.
Avevo bisogno di sostituire il verbo dovere (sono sul piano del giudizio) con volere (sono sul piano della volontà, alias del bisogno).
Avevo bisogno di tempo, l'ascolto è un processo di consapevolezza ed avviene lentamente e come afferma Nigro nel libro L'ABC delle competenze relazionali: "…le verità che ottengo con l'ascolto non le ottengo a conclusione del processo, ma durante il processo stesso"
Avevo bisogno di parlare in prima persona (Invece di dire: "la sofferenza fa paura" dire "IO HO PAURA DI SOFFRIRE")
Accettare la paura della sofferenza, della separazione, della disabilità, della malattia ha significato smettere di averne paura.
Ho compreso durante il mio processo di consapevolezza nella scuola che ho più paura di ciò che non conosco, per questo disattivo l'ascolto, per non scoprirlo.
Perché non sono disposta ad accettare ciò per cui non ho risposte.
Accettare…
"Nessuno di noi abita il mondo, ma esclusivamente la propria visione del mondo. E non è reperibile un senso della nostra esistenza se prima non perveniamo a una chiarificazione della nostra visione del mondo, responsabile del nostro modo di pensare e di agire, di gioire e di soffrire. Questa chiarificazione non è una faccenda di psicoterapia. Chi chiede una consulenza filosofica non è "malato", è solo alla ricerca di un senso. E dove è reperibile un senso, anzi il senso che, sotterraneo e ignorato, percorre la

propria vita a nostra insaputa, se non in quelle proposte di senso in cui propriamente consiste la filosofia e la sua storia?" U. GALIMBERTI, «La Repubblica», 15 dicembre 2004".

Capitolo 2

DARE E RICEVERE: LA PRATICA DEL Fare counseling, camminare insieme, continuare l'esperienza!



Ciò che faccio consiste nel mostrare alle persone come curarsi

Fare counseling

Lo sportello di counseling per disabili fisici e mentali in R.A.F. (Residenza Assistenziale Flessibile)

Mi siedo, è il primo incontro in cui nello spazio che conduco di drammaterapia introduco il counseling.

Sedute in cerchio ci sono sei persone che mi guardano con attesa e curiosità.
Li conosco tutti, hanno fatto per anni con me il laboratorio di drammaterapia, di teatro e oggi si trovano qui in un gruppo di counseling.
Io come mi sento?
In fermento, eccitata all'idea di proporre a loro, che hanno parlato tanto delle loro vite attraverso la metafora del teatro, un nuovo lavoro sull'ascolto empatico e sulle possibilità di resilienza.
Così direttamente, senza filtri , senza maschere, senza metafore.
Mi sopraggiunge la paura di non riuscire a dare loro tutto quello di cui hanno bisogno, ma la accolgo e mi rendo conto che appartiene a me, alla parte di me che "non è mai abbastanza", la accarezzo e scorre via trasformata in tenerezza, accettazione e possibilità.
Certo non posso dare a loro tutto quello di cui hanno bisogno, ma posso, voglio ascoltarli.
Voglio creare con loro e per loro uno spazio dove il prendersi cura sia "semplicemente" esserci. Esserci qui ed ora nel sentire e nell'ascoltare.
Sento forte il bisogno di presenza, di tempo dedicato, di attenzione e di ascolto.
Ascolto e comprensione della sofferenza, del dolore, della malattia mentale, senza giudizio e pregiudizio.

Ricevere counseling. La scuola. La scoperta!

E mi ricordo di quanto bisogno avessi io di tutto ciò, quando iniziai la scuola e di quanto ero inconsapevole di questo bisogno.
Bisogno di essere ascoltata, di avere qualcuno che comprendesse la mia sofferenza, senza giudicarla.
Dopo 20 anni di matrimonio e tre figli:

- la separazione,
- il dispiacere dei miei figli (di cui mi sentivo colpevole),
- il grande senso di ingiustizia (di cui mi sentivo vittima),
- la paura di non farcela,
- l'ansia per tutto quello che succedeva a Riccardo (affetto da Sindrome di Williams),
- il senso di fallimento e di vergogna.

Mi allontanavo dagli altri ma pretendevo di essere capita.
Sento ancora, ora con tenerezza, il groppo alla gola che mi veniva ogni volta che Domenico (Domenico Nigro direttore della scuola e docente) mi chiedeva come stavo e mi incalzava a prendermi le mie responsabilità (ero troppo nel ruolo della vittima, ed ero diventata carnefice di me stessa e dei miei figli) e a stare fino in fondo nella sofferenza, dicendomi: "l'unico modo è andare fino in fondo e attraversarla".
Ero arrabbiata, tanto, e cercavo di farmi forza usando tutto ciò di cui disponevo.
Il mio lavoro, le mie "competenze", i miei doveri di madre, di figlia, di donna.
Dovevo sopportare. Superare le difficoltà. Ma mi sentivo sopraffatta e ferma.
Dopo il primo trikend (nomignolo affibbiato al weekend residenziale, di tre giorni, che conclude l'anno di formazione IN Counseling) della scuola, in cui parlai della mia separazione, del tradimento di mio marito, della mia prima lontananza da Riccardo; dopo che lasciai uscire il dolore come un fiume in piena, scoprendo il sostegno che il gruppo – scuola poteva darmi; capii che mi ero fermata, che non avevo più obiettivi di crescita; ero

paralizzata, avevo perso il “senso”, perché troppo impegnata a concentrarmi sul “non sentire”la sofferenza.
Dovevo, dovevo, dovevo.
Troppo impegnata a tenere a bada il dolore.
Cercavo di resistere.
E resistevo a tutto, quindi anche alla possibilità che qualcosa di nuovo arrivasse.
Ma io cosa volevo?
Avevo bloccato in me il fluire della mia vita.
Ero ferma.
Parlavo (sentenziavo!!!) utilizzando forme impersonali, si dice, si fa… ed evitavo di condividere la mia fragilità, la mia paura, le mie debolezze, i miei errori.
Era più semplice sentirmi vittima di una situazione esterna.
Era più facile dare la colpa agli altri.
La scuola mi ha permesso di rimettermi in movimento, di ritrovare un senso, di scoprire nuove possibilità.
Ho ritrovato la speranza e la fiducia.
Con vera sorpresa mi sono accorta che questi sentimenti, scaturivano dalle possibilità che il mio nuovo stato di consapevolezza mi offriva di accettare il mio dolore.
Così la fiducia e la speranza hanno preso il posto della paura ed della sofferenza e mi hanno permesso di riprendere a vivere, lasciando andare le zavorre più pesanti di un’esperienza per me, sostanzialmente, traumatica.
Ho scoperto la magia dello stare, quella che Domenico chiama la “stacciterapia” (riprendendo un insegnamento ricevuto da sue esperienze di formazione di stampo gestaltico).
Ho scoperto l’importanza del prendermi tempo, dandomi la possibilità di accogliere emozioni e sentimenti, sentirli, riconoscerli per sapere cosa farmene e agire.
Ho scoperto che, accogliendo tutto quello che sento, senza giudicarlo, diventa più semplice, “viene da sé” far scorrere via quello che non serve e tenere il buono. Trasformare una prova in occasione.

La scuola

E poi il gruppo scuola fu per me specchio, risorsa e apprendimento dalle esperienze altrui.

Le storie delle mie compagne/i di viaggio erano, ogni volta che lavoravo nel gruppo, un manuale di opportunità a cui attingere; erano un prezioso specchio in cui rivedermi e cambiare atteggiamenti e modalità grazie al prezioso contributo dei feedback.
In più sentivo crescere il mio bisogno di condivisione e il gruppo mi offriva lo spazio per soddisfarlo e ciò mi dava sollievo e cura, mi sentivo vista: non ero sola e questo mi sosteneva; sosteneva le mie possibilità di crescita, via via scoprendo nuove cose di me.
La scoperta più preziosa per me fu un vero e proprio "insight", avvenne durante un week end del gruppo scuola, quando si lavorò sul tema della relazione con i figli.
Scoprii quanto mi sostituivo a loro negli accadimenti difficili della vita.
In particolare Daniela parlò della malattia di suo figlio, oggi superata, ed io sentii per la prima volta con chiarezza il bisogno di dare un senso agli avvenimenti relativi a Riccardo.
Aveva due anni quando gli fu diagnosticata la sindrome di Williams che comporta un ritardo cognitivo medio e alcuni problemi di salute non gravi.
Riccardo è il mio terzo figlio, oggi ha 15 anni, i suoi fratelli sono più grandi.
Matteo ha 25 anni e Alessia 22.
Raccontai il mio dolore nell'apprendere la diagnosi e quello ancora più lacerante nel sapere, grazie all'intuito materno, che qualcosa non andava ancora prima dell'infausta sentenza.
Anni difficili.
La ricerca delle cure, il rendersi conto che non ci si cura (guarigione), ma si vive per sempre con una sindrome.
La scuola, il sostegno scolastico.
Le difficoltà incontrate ogni giorno, con gli insegnanti, con gli amici.
La paura per il futuro.

Il dispiacere che Riccardo non possa fare le cose che hanno fatto, fanno e faranno i fratelli.
Ed ecco che mi accorsi che Riccardo è Riccardo. Non è i fratelli.
Per anni avevo vissuto il suo essere diverso come una mancanza di cose che gli altri avevano. Abilità mancanti. Questo mi faceva sentire frustrata, arrabbiata, vittima di una ingiustizia colossale.
Non vedevo Riccardo, o lo facevo raramente.
Vedevo la sindrome.
Riccardo ha una sua storia, una sua esistenza, un suo modo di essere e stare al mondo unico e raro.
Riccardo è fonte di purezza e sincerità è un esempio di coltivatore diretto di passioni goderecce, quelle che ti fanno ricordare ogni giorno con disarmante semplicità e banale ovvietà che la vita è bella ed è possibile essere felici.
Riccardo è un portatore sano (proprio sano nonostante la sindrome) di senso.

Il senso

Comprendiamo l'importanza del diverso e della amorevole gentilezza

Il senso, in quel week end, prese il posto delle spiegazioni e dei perché.
Il senso, il riconoscermi dentro un quadro esistenziale più grande, in cui l'esperienza con mio figlio può diventare il motore e il promotore di benessere per altri, in cui Riccardo svolge una funzione distillatrice di sapienza, irraggiungibile in altro modo, e utile a tutti coloro che lo circondano.
Quel senso lo vidi allora in modo chiaro, lo misi a fuoco come un valore aggiunto e non consolatorio con cui rileggere l' esistenza.
Il senso fu per me riconoscere il benessere e la scoperta che l'esistenza di Riccardo offriva a me e ai suoi fratelli, per le sue caratteristiche, per la sua unicità.
Riccardo mi permetteva, mi donava, la possibilità di riscrivere la mia esistenza, passando da una condizione di accettazione disperata ad una ben più creativa e responsabile.

"L'esperienza non è quello che ci accade, ma ciò che facciamo con ciò che ci accade" Aldoust Huxley

Devo tanto a mio figlio Riccardo, in materia di capacità di sentire, di sensibilità, di empatia e comprensione dell'altro, come donna e come professionista nella relazione d'aiuto
Tutti in famiglia abbiamo questo "debito" nei confronti di Riccardo.
In particolare sua sorella (educatrice per vocazione ed esperienza fraterna), anche se lo stesso potrei dire per chiunque sia entrato nel nostro campo relazionale con Riccardo, lasciandosi contaminare ed illuminare.

"Il mondo spezza tutti e poi molti sono forti nei punti spezzati" Ernest Hemingway

A questo punto e solo a questo punto della narrazione, mi sento di citare come una lampadina che si accende, dando forma in parole alla mia esperienza, un principio fondamentale della teoria della Gestalt: "il tutto è diverso dalla somma delle sue parti, così come una parte in un tutto è differente dalla stessa parte presa isolatamente o inserita in un tutto diverso".
Come ci insegna F.Perls, "è l'organizzazione e l'utilizzo dei fatti, delle percezioni, del comportamento o dei fenomeni che dà loro significato, più che l'analisi e lo sguardo sulla singola componente individuale. Si percepisce ciò che muove interesse, interesse che varia e che assume forme diverse e in cambiamento continuo.
Un continuo adattamento. Una ricerca di equilibrio.
Una perenne riorganizzazione degli equilibri che servono per stare bene."

Omeostasi:
L'omeostasi (dal greco ὅμοιος+στάσις, "uguale posizione") è la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità, sia delle proprietà chimico-

fisiche interne, sia di quelle comportamentali, che accomuna tutti gli organismi viventi, per i quali tale regime dinamico deve mantenersi nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne, attraverso precisi meccanismi autoregolatori.

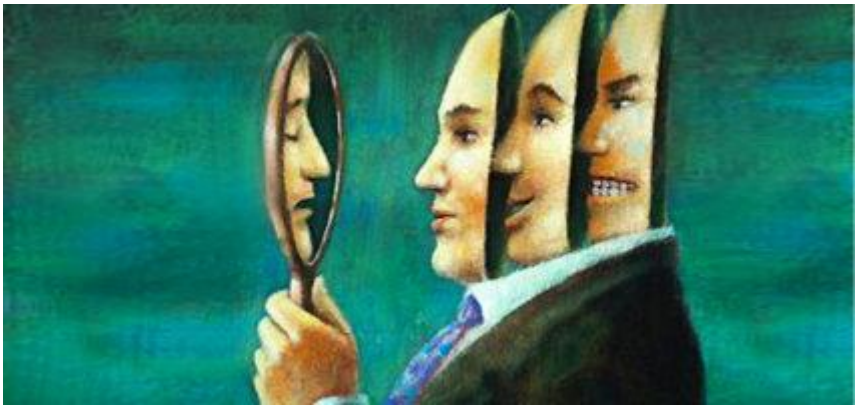
Per soddisfare i nostri bisogni è importante riuscire ad avere, e a mantenere, un buon contatto (intuizione base per la gestalt) con i processi che ne permettono la soddisfazione; processi attraverso il cui fluire noi tutti cresciamo, adattandoci creativamente all'ambiente e alle possibilità che ci offre, per soddisfare i nostri bisogni, per continuare a crescere.

Riconoscere i miei bisogni, e comprendere il ciclo di soddisfazione dei medesimi, mi ha aiutato molto a centrare l'attenzione su di me e sulle interruzioni di contatto che maggiormente mi caratterizzavano: L'introietto, l'aver ingurgitato una sfilza di "si deve" "non si deve" di paterna origine,

"*Il contatto è un processo che da adito all'assimilazione e quindi alla crescita, esso consiste nel lento costituirsi di una figura prevalente su uno sfondo, o contesto, del campo organismo/ambiente" (Perls)*

IL TIROCINIO,

con disabili fisici e mentali in R.A.F. (Residenza Assistenziale Flessibile)



Il dolore non è altro che la sorpresa di non conoscerci (Merini)

1. **Lo sportello di ascolto: 80 ore di counseling individuali;**
2. **Il counseling di gruppo attraverso la drammaterapia: 80 ore**

Ho cominciato a fare counseling individuale (sportello d'ascolto) ai partecipanti del gruppo di drammaterapia, che conduco.
Ho cominciato dopo che, con lo stesso gruppo, insieme ai miei "saperi" di drammaterapia, ho messo in campo quelli di counseling, che andavo apprendendo.

Il tutto nasce nel gennaio 2017.
Qui riporto l'esperienza dei primi 10 mesi, in cui, con cadenza settimanale, il giovedì mattina, ho svolto 2 ore di colloqui individuali e 2 ore di counseling/drammaterapia di gruppo.
Il setting è una sala della struttura R.A.F (residenza assistenziale flessibile) Villa Walter, della cooperativa Nuova Vita, dove vivono persone adulte affette da disabilità intellettiva e fisica.
Ci sono delle sedie ed un tavolo.

Lo sportello di ascolto nasce dalla richiesta, che la direzione della cooperativa mi ha fatto, di organizzare e gestire un tale servizio a favore degli ospiti di Villa Walter.
Si trattava di offrire loro la possibilità di condividere i propri pensieri sulla vita in comunità, la possibilità di esprimere e manifestare i propri stati d'animo, sperimentando l'opportunità di un ascolto empatico, in grado di accoglierli e di comprenderli.
Si tratta di un accompagnamento a persone o a gruppi nella ricerca di risorse per affrontare in modo costruttivo i momenti difficili della vita. Favorire l'integrazione socio-affettiva-culturale in un clima di permanente accoglienza, ascolto, sostegno.
Uno spazio dove valorizzare le risorse personali dei soggetti, aiutarli ad individuare le linee di azione più appropriate per meglio gestire i loro problemi, mettendo in atto interventi di modificazione del clima relazionale.
Prima che io iniziassi la scuola di counseling, questo era un mio laboratorio di teatro creativo e drammaterapia; nel corso della mia formazione in gestalt counseling è diventato il campo in cui ho svolto il mio tirocinio di counseling.
L'integrazione drammaterapia - gestalt counseling si è rivelata un valido strumento per il lavoro di ascolto, di sostegno e di consapevolezza, nell'ambito di un intervento nei confronti di clienti con disabilità fisica e mentale.

Racconterò quelli che, secondo la mia esperienza, sono stati gli elementi che hanno caratterizzato questo lavoro.
Racconterò dell'integrazione "drammaterapia - gestalt counseling", nel lavoro con persone disabili.

Cercherò di evidenziare come il "contatto" drammaterapia - gestalt counseling faciliti il miglioramento esistenziale delle persone, offrendo la possibilità di riletture positive delle loro esperienze, sostenute da funzioni d'ascolto creativamente organizzate ed attivate.

Gli obiettivi che mi sono prefissa lavorando con questo gruppo sono sintetizzabili nel miglioramento:

- del grado di salute psicofisica
- delle capacità di gestione delle relazioni interpersonali
- delle capacità di impegno in una attività significativa
- delle capacità di gestione costruttiva del tempo libero
- delle possibilità di autorealizzazione.

La drammaterapia

Laboratorio di drammaterapia nella scuola primaria

"L'attore nasce di nuovo - non solo come attore ma come uomo - e con lui io rinasco.
E' un modo goffo di esprimerlo, ma quello che si ottiene è l'accettazione totale di un essere umano da parte di un altro"

Jerzy GROTOWSKI

"Perché spendiamo così tante energie per la nostra arte?
Non certo allo scopo di farci maestri degli altri, ma per imparare con loro che cosa debbano darci la nostra esistenza, il nostro organismo, la nostra esperienza personale e irripetibile; imparare ad infrangere le barriere che ci circoscrivono e a liberarci dalle fratture che ci ostacolano, dalle bugie su noi stessi che costruiamo ogni giorno per noi stessi e per gli altri; a rimuovere i limiti generati dalla nostra ignoranza e dalla nostra mancanza di coraggio; in breve, a riempire il nostro vuoto, a realizzare noi stessi".

Jerzy GROTOWSKI

Ho iniziato a fare teatro al liceo, ero una ragazza timidissima, con un mondo interiore complesso, ricco di suggestioni creative, ma inespresso. Ho provato l'effetto Teatro su di me.

Da allora ho iniziato la mia formazione passando dal teatro educativo a quello sociale, al teatro danza, all'espressione corporea, incontrando infine la Drammaterapia.
Secondo la definizione del 1991 della BADth (*British Association of Dramatherapists*), la Drammaterapia è l'uso intenzionale e sistematico degli aspetti curativi del dramma nel processo terapeutico.
The Institute of Dramatherapy, che è stata la prima scuola accreditata in Gran Bretagna, ha enunciato nel 1993 la seguente definizione:

"La Drammaterapia è una terapia artistica basata sull'arte teatrale e applicata a contesti clinici e sociali, sia in assetto individuale sia di gruppo"

In Italia la SPID (Società professionale di Drammaterapia) la definisce nel seguente modo: la Drammaterapia è una terapia artistica basata sulle arti drammatiche e applicata a contesti clinici, educativi e sociali, formativi e dello sviluppo personale, sia in assetto individuale sia di gruppo.
Le prime manifestazioni di principi drammatici sono osservabili già nei primi mesi di vita.
I metodi della Drammaterapia possono includere movimento, mimo, lavoro sulla voce, gioco drammatico, giochi di teatro, giochi di ruolo, drammaturgia, maschere, miti e storie.
Una forte valenza nella DRT la giocano la teoria dei ruoli (Ruolo = contenitore di quelle qualità che l'individuo ha bisogno di esprimere) e le storie, come mezzo per rivelare il ruolo e la creatività.
Ed infine la dimensione trifasica dei gruppi di drammaterapia:
<u>Fondazione</u>: il momento dell'accoglienza, del trovarsi con un gioco, un rito di saluto che permetta a tutti di sentirsi accolti in cui si crea un contesto rassicurante, si definiscono regole, formali e non, e si inizia a delineare il contorno dello spazio fisico ed emotivo che andrà a contenere l'esperienza drammatica. Questa fase sarà regolata da giochi di attivazione del gruppo, di stimolazione della sfera creativa, di conoscenza reciproca.

<u>Creazione</u>: è la parte in cui attraverso la messa in atto delle tecniche teatrali e di drammatizzazione si affronta il problema in questione e se ne

vedono le possibili soluzioni creative; questo implica l'uso dei ruoli e l'apertura della scena drammatica vera propria, dove i personaggi prendono vita e si crea la storia, che verrà ad intrecciarsi con quella del gruppo attivo.

Condivisione (Restituzione): è la parte finale del lavoro di gruppo, si racconta quello che è successo; si ritorna ad una situazione di vita reale quotidiana; accompagnati dal conduttore e dal gruppo, si parla dell'esperienza e si condivide il proprio vissuto, cercando di dare un senso al percorso intrapreso durante la performance.

Il setting

Per quanto concerne la Drammaterapia, lo spazio drammatico, ossia il *setting* che permette l'evento terapeutico, è un connubio di regole, simboli e riti che hanno le loro radici nello sciamanismo e nelle dinamiche del gioco infantile (Landy 1995).
Si può notare che a differenza del paziente della psicoanalisi, che non utilizza il corpo e lo spazio e resta fermo usando solo la comunicazione verbale, lo sciamano agisce e la sua azione si presenta esattamente come una performance teatrale.
Lo sciamano canta, utilizza la musica, recita personaggi, racconta storie e crea un'atmosfera simbolico rituale che dà voce all'inconscio.
È l'attore più antico.

Counseling e setting

Per i colloqui di counseling, il setting è inquadrato in un tempo e in uno spazio destinati a costruire la relazione tra cliente e counselor, che si incontrano per affrontare un percorso insieme nel qui ed ora, nella reciprocità del sentire, con finalità di nutrimento e crescita.

Se divido i miei colloqui di counseling in fasi, ne riconosco tre:

1. Una prima, in cui mi metto in ascolto prestando attenzione a ciò che sento accadere in me, accogliendolo; ho imparato con la scuola a non avere fretta, non cercare subito di focalizzarmi sul problema. Ho imparato a respirare, a sentire ad ascoltare.
2. Una seconda fase, in cui mi attivo, mettendo in gioco le mie competenze relazionali, al fine di trovare un buon contatto con il cliente.
3. Una terza fase, in cui propongo, opportunamente, al cliente, ciò di cui mi sono accorta, sia rispetto ai vissuti che il cliente mi ha portato ed ha espresso/manifestato, sia rispetto a ciò che ho riconosciuto accadere in me e per me.

Gli elementi emersi, le scoperte e l'esperienza, fatte durante il colloquio, è tutta "roba" che mi riguarda; mentre accompagno un cliente in un processo di trasformazione e crescita, il medesimo percorso lo sto facendo anche io.

Il laboratorio di drammaterapia in cui ho integrato la mia formazione in counseling

Creo il tempo e il luogo dell'accoglienza.
Aspetto i partecipanti al gruppo in sala; una sala rivestita di legno; l'aspetto è quello di una sala riunioni; c'è una grande finestra; io preparo lo spazio mettendo le sedie in cerchio, lasciando lo spazio per le carrozzine; tre sedie compresa la mia e quattro carrozzine.
Quando gli ospiti entrano e si dispongono in cerchio, io chiedo sempre come stanno e quali emozioni sentono e portano nel qui ed ora.
Respiro con loro, insieme. Mi metto in ascolto. I loro racconti come mi fanno stare?
Cosa sento? Cosa vedo? Cosa scopro di me?
Questa esperienza di stare e accettare, in prima battuta, quello che sto sentendo e poi, dopo, scoprire cosa me ne posso fare, è stata un importante step della mia formazione, alla Scuola IN Counseling.
Quante volte ho dovuto reagire in modo "reattivo", giustificando, spiegando per arrivare infine, volta dopo volta, a comprendere, attraverso l'esperienza, l'importanza del respiro, del prendere tempo, del fare la "spola" tra quello che sento e quello che penso!

Chi sono gli ospiti/clienti?
L. è una donna di 50 anni. Vive in una struttura protetta da molti anni.
Ha diverse patologie fisiche e mentali. Soffre di disturbi psichiatrici a causa di ex dipendenze.
Non può più vivere da sola.
Madre di un ragazzo di 20 anni che non ha mai potuto vivere con lei.
Donna intelligente, creativa.
Porta nel gruppo il suo malessere legato alla mancanza di libertà, di fare quello che vuole e la sua continua ansia per qualsiasi cosa.
"Io vivo sempre in ansia. Tutto. Perché so che tutto può finire da un momento all'altro"

L. mi fa contattare la paura. La paura di perdere tutto, ma soprattutto gli affetti più importanti. Provo un grande senso di tristezza. Le chiedo a cosa si riferisce, quale episodio mi vuole raccontare.
Mi parla della relazione telefonica che ha con un suo amico che ogni tanto viene interrotta perché lui è stufo delle continue richieste di L.
Richieste di regali, di soldi ecc.

E. è un uomo di 52 anni seduto su una sedia a rotelle dalla nascita con una storia di dipendenze e una forte forma di depressione.
Spesso parla di libertà: "Mi manca l'aria, non posso fare quello che voglio, non posso uscire quando voglio"

A. è un uomo di 55 anni seduto su una sedia a rotelle da quando ha 5 anni, ha subito diverse operazioni, con la speranza di riprendere a camminare ma con esito negativo. Ha una tendenza alla depressione, all'auto-lesionismo

D., ora in carrozzina, è una donna di 51 anni. Era una cantante. Il suo passato di dipendenza l'ha portata ad avere diversi ictus, che con il passare del tempo hanno compromesso la parola e la deambulazione

A. è un uomo di 58 anni, in carrozzina, ha appena perso la madre, legame fondamentale nella sua vita.

F. è un uomo di 60 anni, con un passato di alcolista, malato da anni di tumore.

La richiesta della direzione, relativamente a questo spazio di Counseling e Drammaterapia, puntava alla creazione di uno strumento in grado di permettere l'attivazione di strategie di adattamento alle situazioni di disagio nella vita degli ospiti; un qualcosa che animasse la routine ordinaria della vita in struttura.

Dal punto di vista sanitario ed assistenziale il Counseling, pur non costituendo una pratica psicoterapeutica, rappresenta una valida

relazione di aiuto che caratterizza la diade operatore-sofferente (quando l'operatore dispone di buone competenze di counseling), e consiste in un processo di comunicazione (verbale e non-verbale).

L'operatore contatta empaticamente il mondo di emozioni, sentimenti, pensieri e comportamenti del sofferente.

Tale contatto permette all'operatore di interferire strategicamente nella mentalità del proprio assistito e nei suoi meccanismi decisionali, aiutandolo a sviluppare motivazioni, risorse personali e comportamenti adattivi, funzionali al suo benessere psicofisico.

Al gruppo vengono proposti dei temi/problemi/difficoltà legati alla loro vita quotidiana, dopo essermi confrontata con l'equipe di riferimento e con l'educatrice che entra nel gruppo e ne fa parte integrante.
Nella prima parte facciamo esercizi di rilassamento, giochi di attivazione del processo creativo.

Ma cos'è la creatività, l'immaginazione, la fantasia e come entrano in questo spazio?

La creatività

Una stessa persona nella vita rappresenta parecchie parti. (Shakespeare)

"*Ciascuno può inventare continuamente nuove varianti e combinazioni originali , tanto è vero che ogni gestaltista lavora con ciò che egli è tanto quanto con ciò che egli sa, nel proprio stile individuale, integrando la propria esperienza personale e professionale anteriore e fidando nella propria sensibilità e creatività specifiche. Contrariamente alla psicoanalisi, la gestalt non rivendica lo status di scienza, ma si onora di rimanere un'arte" (S. Ginger)*

Ho iniziato a condurre laboratori di teatro e poi di drammaterapia parecchi anni fa nelle scuole dell'infanzia, nelle scuole primarie e nelle scuole secondarie.
Ancora oggi, tutte le volte che lavoro con i bambini, mi sorprendo di quanto la loro fantasia agisca spontaneamente nella creazione di mondi, personaggi, storie, permettendo loro di metterle in scena, in un perenne ed equilibrato gioco tra finzione e realtà…
Nel "far finta di…", per i bambini tutte le loro storie e tutti i loro personaggi sono veri, autentici, nonostante il loro essere prodotti di fantasia.

In queste situazioni, nella mia conduzione, incontro sempre, nel mettermi in gioco insieme ai bambini, una predisposizione all'apertura, al nuovo, alla scoperta, sostenuta dalla fiducia.
Con il lavoro di consapevolezza intrapreso nella scuola triennale di counseling ho imparato a riconoscere e dar valore alla meraviglia, emozione che si affaccia in me ogni qual volta entro in questi mondi creati dai piccoli partecipanti ai laboratori .
Mi sento di poter affermare che più contatto e coltivo la curiosità e l'interesse più mi sovvengono elementi creativi per ridisegnare il mio stare nelle relazioni e nelle situazioni.
Questo in me avviene stando in ascolto, riconoscendo e dando valore al mio sentire.
All'inizio del mio percorso nella scuola di counseling mi capitava spesso di disattivare l'ascolto, soprattutto per inibire emozioni come la paura o evitare stati di sofferenza.
Così non mi permettevo di riconoscere tali emozioni, di elaborarle e di farmene qualcosa, di accettarle; inoltre aumentava la sensazione di paura per ciò che mi era sconosciuto.
Ho imparato a stare anche in assenza di risposte.

Nelle drammatizzazioni i bambini sconfiggono mostri oppure si alleano con essi, muoiono e rinascono all'istante, sono cattivissimi e super eroi nella medesima storia, inventano e distruggono mondi impossibili, fanno esperienza di emozioni che nel gioco si autorizzano a provare: paura e coraggio, tristezza e gioia, offesa e perdono, delusione e speranza, disprezzo e sorpresa.
Lo fanno creando e usando il corpo.
Lo fanno fingendo, ma con intensità, passionalità reale ed autentica.
L'approccio Gestaltico come scrive la Clarkson in "Gestalt Counseling" è caratterizzato dall'uso di metafore, dalla fantasia, dalla produzione di immagini che svelano e palesano vissuti ed emozioni, dalla messa in azione di questi vissuti e dalla loro rielaborazione nel qui ed ora.

Il corpo, la postura, il movimento, la visualizzazione sono elementi imprescindibili per dare libero sfogo alle sensazioni, alle emozioni alla loro piena espressione.
Mutatis mutandis, utilizzare, nel gruppo degli ospiti della RAF e nei colloqui, tecniche creative ed un approccio arteterapeutico mi consente di mettere in moto il processo di consapevolezza e aiutare il cliente/ospite a percorrere strade inconsuete e sorprendenti.
L'approccio arte terapeutico aiuta a mettere in moto il sentire, il come piuttosto che il perché, favorisce un adattamento creativo all'ambiente.
Tutto questo i bambini ce lo mostrano continuamente, divenendo una guida pratica di quello che molti teorici spiegano egregiamente.
La creatività diventa per me quindi una risorsa da allenare ed utilizzare nella conduzione di gruppi e nei colloqui individuali.
Perls riconosce il rapporto tra fantasia e realtà *"possiamo fare nella terapia pieno uso del fantasticare in tutti i suoi stadi di intensità per giungere alla realtà".*

Torniamo al gruppo

"Devo liberarmi del tempo e vivere il presente giacché non esiste altro tempo che questo meraviglioso istante." Merini

Il tema che trattiamo è spesso introdotto da una riflessione del gruppo o da una storia, che propongo e che, attraverso la drammatizzazione e le tecniche teatrali e il disegno, può arrivare a tutti, in funzione delle differenti capacità cognitivo-percettive.

In ogni incontro parliamo ed esploriamo le emozioni e cerchiamo di comprenderle, nel qui ed ora, legandole ad episodi presi dalla vita quotidiana dei partecipanti.

Per questo gruppo l'utilizzo del counseling è quello che viene definito da Assocounseling: *«[…] un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento» (AssoCounseling, 2011)*

Uno dei temi più cari al gruppo è l'adattamento alla vita di comunità, alle sue regole e a tutte le difficoltà che questo comporta.

Il gruppo, spesso, ne parla in termini di assenza di libertà ed io stando sul piano del sentire e non su quello del giudizio o delle possibili e ragionevoli spiegazioni logiche e motivate che hanno condotto queste persone in comunità, ascolto.

Ascolto, accolgo, sto in contatto, intendendo per contatto l'attenzione e la consapevolezza in me di sentire ciò che sta avvenendo e come sta avvenendo nella relazione tra me e i partecipanti del gruppo.
Mi accorgo di tutta la loro sofferenza, avverto il blocco del respiro, le membra intorpidite, lo sguardo basso e triste, l'assenza di stimoli.
Comprendo e mi viene spontaneo immedesimarmi.
Cerco di vedere la situazione da un punto di vista diverso dal mio.
Ascolto le mie sensazioni quelle fisiche e quelle emozionali, ci presto attenzione.
Accolgo la sofferenza, il disagio, l'insofferenza e mi accorgo di provare una maggiore agitazione, una sensazione di mancanza, di allarme, di fastidio, di assenza.
Mi collego subito alla sensazione opposta, quella di eccitazione, che spesso provo nel fare il mio lavoro, la gioia della conduzione dei gruppi, la rielaborazione artistica dei vissuti.
Mi immagino senza questa passione, senza interesse verso qualcosa, senza la dedicazione ad un impegno; mi immagino senza nulla da fare; mi immagino in un tempo ed in un luogo dove perdo identità e motivazione.
Sento l'impotenza e sono sopraffatta da un senso di incomprensione e solitudine.
Ho imparato a distinguere il mio e il tuo; ho imparato a non entrare in confluenza (dove i confini tra me e te sono indistinti), a riconoscere ciò che nel sentire appartiene a me e non all'altro.
Mi rendo conto di quanto il gruppo abbia bisogno di una spinta immaginativa per entrare in azione.
Propongo loro un gioco molto semplice, quello del "se fossi".
In questo gruppo funziona perché attiva l'immaginazione e proietta i vissuti emotivi del momento in un luogo altro che sta a metà tra il reale e l'immaginario.
Un luogo di confine, una terra di mezzo dove è possibile sperimentare e poi dichiarare quelle parti di sé che non trovano voce poiché vi è una interruzione data dalla carenza cognitiva.

"Ritengo l'immaginazione primaria la vitale capacità e l'agente primo di ogni umana percezione, è una ripetizione nella mente finita dell'eterno atto di creazione dell'infinito IO SONO." (Samuel Taylor Coleridge)
Verbalizzo la mia proposta:
"Provate ad immaginare. Se oggi, solo per oggi, fossi un animale sarei…"
Tutti propongono uccelli, rondini, aquile.
I volatili hanno la precedenza.
Chiedo loro di stare con la sensazione che questo animale evoca.
Proviamo a metterlo in scena.
Prima con il gioco delle statue di creta e poi lo danziamo con l'aiuto di una musica.
Poi ognuno di loro a turno inventa un pezzo di narrazione.
Da qui il lavoro parte con una narrazione creativa, questa che riporto è una delle storie immaginate:

<u>Aria e Arianna</u>
Sono due rondini.
Aria vola libera e cerca posti caldi e nuovi.
Un giorno vede su una terrazza una gabbia argentata con la porta aperta.
Si avvicina entra nella gabbia e conosce Arianna.
Arianna è una rondine che vive in gabbia e pur avendo sempre la porta aperta non è mai andata via.
Tra Aria e Arianna scoppia una profonda amicizia.
Arianna chiede ad Aria di rimanere in gabbia perché c'è sicurezza, cibo, affetto, calore, amore.
Aria chiede ad Arianna di uscire e volare verso terre lontane per esplorare il mondo per trovare la libertà.
INSIEME decidono di esplorare sì il mondo ma sapendo che hanno un posto dove tornare.
La porta è sempre aperta!
Che sia questa la libertà?

La creazione di questa storia ha messo in atto un processo che è partito da una sensazione (un senso di chiusura, mancanza di aria, definito come la

mancanza della libertà) ed è proseguito grazie alle possibilità d'espressione/rappresentazione offerte da un contesto/spazio dedicato all'ascolto.
Il lavoro è consistito nell'immaginare una narrazione del "sentire", che ha saputo dare voce alle istanze nascoste in quelle sensazioni, riportate, di paura, ansia, solitudine.
Si è palesato un bisogno di libertà, che narrato in un contesto immaginativo ha evidenziato i suoi collegamenti col bisogno di sicurezza.
La lettura del bisogno è cambiata, vi è stata una trasformazione che ha tenuto conto più del "sentire" che del "pensare".
"Mi sento sicura in un luogo dove ho calore e cibo, la libertà è poca cosa in un luogo insicuro, insidioso."
Lo fa notare L., facendo un riferimento anche alle insidie della sua ex vita da tossico-dipendente.
Si apre così lo scenario sulla scelta.
La libertà diviene possibilità di scegliere, grazie alla storia ed ai sentimenti che richiama per ogni componente del gruppo.
Scoprirlo per il tramite di un lavoro simbolico aumenta il valore di tale scoperta, che si aggiunge a quella dell'esistenza di tante possibilità, di tanti punti di vista e si aggiunge alla bellezza della scoperta che può cambiare quello che "sentiamo", quando cambiamo quello che facciamo e che pensiamo.
Il tutto ci fa stare meglio, aumentando la nostra fiducia nella possibilità di buoni cambiamenti.
Ogni momento è unico e TUTTI siamo immersi in un processo di cambiamento.
Viviamo il presente imparando a valorizzare ed a usare le risorse a disposizione, nel qui ed ora.
I partecipanti al gruppo stanno imparando a cogliere, a raccogliere nuove sensazioni, nuove modalità di vedere il loro stare in relazione con le persone e le "cose" della loro vita; tali possibilità aumentano se riescono a stare in ascolto, senza fretta.
Stanno imparando che non esiste un unico e immutabile modo di "stare" (sono libero se volo via), ma lo "stare" si modifica con il "sentire", che sa

dar valore alla nascita e al soddisfacimento di nuovi bisogni (caldo, cibo, protezione).
Così imparano ad accettare (con i sensi, con il pensiero e con l'azione) le fasi della vita, dove ognuno fa quello che è in grado di fare.
E questo crea benessere.
Gli incontri, di gruppo ed individuali, continuano ancora oggi; offrono uno spazio artistico e di ascolto, di rielaborazione creativa dei vissuti, di esplorazione delle emozioni.
Questo porta al miglioramento delle competenze sociali di comunicazione e relazione di chi partecipa a questi incontri, sostenendone la motivazione a proseguire in tale impegno.
Impegno che io stessa sono sempre più motivata a portare avanti, con il massimo del mio senso di responsabilità e delle mie capacità di rispetto, di apertura, di autenticità, di comprensione e di ascolto.
Come dice la Clarkson "Lo scopo dell'approccio della Gestalt è di far scoprire, esplorare e sperimentare alla persona la sua propria forma, il suo modello e la sua interezza rimanendo con lui… essere con lui nel suo essere con te"
Con empatia, simpatia, divertimento!

Tirocinio con genitori di bambini ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) disturbo da deficit di attenzione e iperattività

Chi non si aspetta l'inaspettato non scoprirà mai la verità. Eraclito

Da gennaio a marzo 2016

Incontri di gruppo una volta alla settimana per 2 ore

Totale 12 incontri

Ore 24 + 12 ore di preparazione e confronto con l'equipe di lavoro

Totale ore 36

Laboratorio di sostegno alla genitorialità per famiglie con bambini con disturbi dell'apprendimento

Committenza: il progetto è richiesto e finanziato da una associazione di famiglie ("Crescere insieme"); è patrocinato dal comune di Cigliano e presentato alle insegnanti della scuola primaria per l'invio dei casi.

Equipe: Una Psicoterapeuta dell'età evolutiva, una conselor/drammaterapeuta, una terapista occupazionale e due tirocinanti di drammaterapia

Il progetto prevede di realizzare, attraverso un equipe multidisciplinare, un percorso di promozione del benessere per bambini dai 6 ai 9 anni e per le loro famiglie.
Attraverso attività laboratoriali di gruppo verranno offerti alle famiglie un supporto educativo e un sostegno.
Ai bambini uno spazio per attività di socializzazione, creative, corporeo-espressive, volte a mantenere e a stimolare i processi di rinforzo dell'autostima.

Ai genitori, entrambi o uno solo, o una figura di riferimento genitoriale, si vuole offrire uno spazio di condivisione delle "gioie e dolori" di cui è disseminato il percorso genitoriale.
Dove è presente una difficoltà, il "mestiere" di genitore viene messo a dura prova e allora bisogna munirsi di una dose rinforzata di pazienza, costanza e impegno.
Ma dove trovare tutte queste risorse, come fare a ricaricarsi nella difficoltà, dove alimentare la dose di energia necessaria per essere di supporto ai figli con bisogni speciali?
Si può partire da se stessi, attraverso un continuo lavoro personale e di confronto con il gruppo, usando come mediatori il gioco, il teatro, le fiabe per ri-scoprire risorse e strategie, per allenarsi al difficile e meraviglioso mestiere di genitore.

Io conduco lo spazio dedicato ai genitori (sono 4 coppie); L., psicoterapeuta dell'età evolutiva ed una tirocinante di drammaterapia, conducono, in contemporanea, lo spazio di gioco/teatro dedicato ai bambini.
A fine lavori ci confrontiamo e ci scambiamo feedback sulle rispettive esperienze.

Un'idea importante, alla base di questo progetto genitori-figli, è stata certamente quella di gestirli in contemporanea, da una parte i genitori, dall'altra i figli, ma contigui, in modo di avere anche solo l'opportunità di una semplice condivisione finale ("come è andata?"), fra tutti i partecipanti.

Era un modo per condividere un percorso usando lo stesso tempo (una delle difficoltà delle famiglie era fare attività insieme perché almeno uno dei due doveva guardare i figli) per entrambi.

Nel frattempo io sono nel bel mezzo della mia formazione In Counseling (2° anno) e mi confronto con Domenico Nigro, direttore della scuola e trainer, sulla possibilità di usare questo spazio come tirocinio.
Sono consapevole che si agitano in me emozioni di solidarietà e partecipazione alla sofferenza di queste famiglie poiché risuona in me la somiglianza con il mio vissuto personale su Riccardo.
Ma in un colloquio individuale con Domenico Nigro, dove emerge chiaro il rischio che corro di essere in confluenza (condizione in cui due persone fondono atteggiamenti, credenze e sentimenti senza riconoscere i confini tra loro) soprattutto con le figure materne, vedo chiaramente come la mia esperienza possa sì confluire ma in maniera benefica.
L' interruzione al confine di contatto, disfunzione, può verificarsi quando si orienta il comportamento verso se stessi e non lo si scarica con adeguata energia verso l'obiettivo esterno appropriato.
Ma in alcuni frangenti della vita, in alcune situazioni, attuate con consapevolezza, le interruzioni di contatto possono diventare utili "stili" di contatto.
Nell'esempio della confluenza essa può divenire un sentire empatico e pieno (madre e neonato).
Compresi così come la mia esperienza di madre con un figlio disabile avrebbe potuto tramutarsi, nella conduzione di quel gruppo, in ascolto empatico laddove io riuscissi a vedere i confini tra la mia sofferenza e la loro ed in quello spazio vuoto riconoscere il nuovo della relazione di aiuto.

L’empatia, il suo significato ed il suo utilizzo è stato un lavoro importante per me, esplorato durante un week end della scuola di counseling.

L’ empatia

L’empatia è una caratteristica fondamentale del counselor, è la sua capacità di accogliere, sostenere, sentire l’impatto emotivo del cliente.
Il termine greco indica un sentimento forte e profondo che si sente dentro, non a caso il termine della psicologia tedesca *einfuhlung* letteralmente significa sentire dentro.
Rollo May parla così dell’empatia: “Il sentimento o il pensiero di una personalità che entra dentro un’altra fino a raggiungere uno stato di identificazione. Solo così può verificarsi una reale comprensione fra esseri umani; senza di essa, in realtà non ne è possibile alcuna. Naturalmente il counselor ripete questa esperienza decine di volte al giorno che se ne renda conto o no. L’empatia non è un processo magico, anche se misterioso e difficile da capire proprio perché cosi consueto e fondamentale.”
L’empatia mi lascia esprimere il mio sentire, mi permette di solidarizzare con il cliente, mamma e papà, mi aiuta a dar valore alle loro paure e angosce, sostiene l’allearsi in forza della condivisione delle stesse emozioni, degli stessi sentimenti.
Comprendo i miei clienti con tutti i miei sensi: con la vista, li vedo muoversi nella sedia, stare scomodi, torcersi le mani, toccarsi i capelli, pulire freneticamente gli occhiali, guardarsi attorno smarriti e spaventati.
Li comprendo nel loro imbarazzo, le parole che faticano ad uscire o ne escono troppe, fuori dal contesto.
Io come counselor ci sono, ci sono come essere umano che sente e sperimenta in modo autentico con il cliente.
Voglio, però, essere anche consapevole delle differenze tra me e il cliente, perché è lì che mi muovo alla scoperta del nuovo.
Sono parte del campo, in contatto con il sentire e il fare del cliente.
Sono presente.

Il sentire empatico, l'autenticità aiutano il cliente a rivelare quelle parti di sé che sono nascoste e impaurite, per vergogna, per paura del giudizio, per paura di essere rifiutati.

Nella relazione con il counselor e poi con gli altri membri del gruppo, il cliente/genitore trova un campo favorevole all'attivazione e valorizzazione della propria forza di volontà.
La volontà di auto affermazione, di autostima e realizzazione personale, per contrastare ogni forma di avvilimento risultante dallo "sfortunato destino di mio figlio".
La mancata autorealizzazione della genitorialità, il non riconoscersi un buon genitore perché i risultati del comportamento del proprio figlio sono non conformi agli standard di normalità, crea uno spazio di congelamento emotivo in cui si tengono a bada le sofferenze, ma inevitabilmente anche i potenziali successi, che quando avvengono o non sono riconosciuti o non sono goduti pienamente come tali.

Entriamo insieme in contatto con quanto portato dai genitori:

- La sofferenza: "soffro perché vedo mio figlio stare male quando a causa dei suoi comportamenti è trattato male, sgridato o respinto"

- La frustrazione: "abbiamo fatto tanto ma nessun miglioramento"

- L'inadeguatezza "come faccio ad affrontare tutto questo? Gli insegnanti impreparati, mio marito che non vuole ammettere che c'è un disturbo, i compagni che non invitano mio figlio alle feste, la mia famiglia di origine a cui devo nascondere la "cosa" perché non capirebbe"

- L'impotenza: "Come posso far capire agli altri che lui non è maleducato ma ha un disturbo?" "Sara sempre cosi?"

- La rabbia: “Nessuno sa cosa ha mio figlio, nessuno ha capito e sa cosa posso fare, lui peggiora, perché proprio a me?”

- La sfiducia: “Tutti i giorni mi richiamano per un comportamento di mio figlio ma nessuno, nessuno mi dice cosa fare e come, ormai sono stanca”

Tutti questi vissuti sono riportati dai genitori all’inizio del percorso con due atteggiamenti precisi, chi con disperazione (atteggiamento delle madri che arrivano a questo spazio con un bisogno di comunicare il loro dolore altissimo) chi con scetticismo (atteggiamento dei padri abbastanza comune a tutti con un evidente sottotesto “proviamo l’ennesima ca….a voluta da mia moglie e consigliata dalle insegnanti)
Arrivano pensando (in modo razionale) che questo spazio sia un modo, l’ennesimo per aiutare il figlio. Solo il figlio.
I primi incontri sono difficilissimi, i genitori sono reticenti a parlare delle loro emozioni, di quello che provano e girano tutto sui figli, sulla letteratura rispetto ai disturbi dell’attenzione, a quello che dicono medici, neurologi ecc.
In questo frangente mi è chiarissimo il loro evitamento perché mi risuona il mio, mi è chiarissimo il loro stare sul razionale/pratico.

DEFLESSIONE EVITAMENTO

La deflessione, o evitamento, è l' atteggiamento di chi sembra porsi in una situazione di relazione e di contatto, in realtà usa delle strategie per far si che il contatto rimanga non implicante, non avvenga.
Le strategie più frequenti (che io ho riconosciuto attuate da me, durante il mio percorso nella scuola) sono il citare il pensiero degli altri per non esporre il proprio, usando il "si dice" "si pensa" , usare il "noi" invece che "io", parlare di qualcuno per evitare di parlare a qualcuno, anche lo sguardo si tiene a fatica sull'interlocutore, non si presta attenzione ai segnali del corpo (diventare rossi, sudare, respiro accelerato, muoversi in continuazione, fare gesti ripetitivi), si parla tanto o si fanno tante domande, o si ride, per non sentire prima e dire poi chiaramente quello che si prova realmente in quel momento.
Nel gruppo scuola ho fatto esperienza di tutte le deflessioni che mettevo in campo , dapprima vedendole e riconoscendole con l'aiuto del trainer e del gruppo che me le rimandava nei feedback.

FEEDBACK

Il feedback è un insieme di informazioni che si rimandano all'altro su un comportamento o su qualcosa che ha detto e che ha suscitato in noi, che ascoltiamo, un sentimento, un'emozione una sensazione.
Nel dare il feedback si cerca di evitare il giudizio, le valutazioni, le interpretazioni.
Se si impara ad accogliere e a raccogliere il feedback, soprattutto quando ci fanno stare scomodi, ci fanno reagire impulsivamente, ci irritano, esso rappresenta un buono strumento di crescita.
Impariamo a comunicare e a renderci conto della complessità della comunicazione, della congruenza tra quello che sentiamo e quello che verbalizziamo e quello che facciamo.
A non dare per scontate cose implicite, poiché se esse venissero esplicitate renderebbero più fluida e sostenente la comunicazione evitando le interpretazioni.
Mi assumo così, sia che offra sia che riceva il feedback, la responsabilità della comunicazione.
Perls scrive: "Io definisco maturità il passaggio dal sostegno proveniente dall'ambiente all'auto-sostegno. Nella terapia della Gestalt la maturità viene raggiunta attraverso lo sviluppo delle potenzialità proprie dell'individuo e la diminuzione del sostegno ambientale, aumentando la sua tolleranza alle frustrazioni e rivelando il suo porsi falsamente in ruoli adulti o infantili"

I genitori avevano bisogno di imparare a stare su quello che sentivano e soprattutto sul comprendere e accettare le emozioni che si muovevano dentro di loro in un subbuglio di eventi, di trattamenti, di diagnosi e di cose da fare e cose che non si potevano fare (tipo andare in pizzeria).
Qual'era il loro vero sentire?
Abbiamo insieme imparato a prenderci tempo, abbiamo provato a respirare insieme e a raccontarci nel qui ed ora, nello spazio del gruppo abbiamo fatto esperienza per provare a riconoscere e a dire quello che sentivamo.

Ed ecco che a quelle frasi iniziali si è dato un colore: quello dell'emozione che esse celavano.
Nominandole è come se ognuno si fosse dato la licenza di provarle (molto liberatorio) e di condividerle (molto sostenente).
Ogni genitore ha verbalizzato più volte quanto il sapere di non essere solo in questo percorso lo avesse sostenuto ed aiutato.
Attraverso le tecniche del teatro e del Role-Play (esercitazioni in cui si richiede ai partecipanti di diventare attori e rappresentare alcuni ruoli in interazione tra loro mentre altri partecipanti fungono da osservatori) ed attingendo ai giochi relazionali proposti dalle tecniche utilizzate in drammaterapia abbiamo potuto riconoscere in figura la sofferenza e la paura.
Le mie abilità di counselor iniziavano ad essere messe in azione nella facilitazione dei processi di consapevolezza emotiva e di sostegno di questi genitori che iniziavano poco alla volta a credere nella loro possibilità di riscrivere l'esperienza della genitorialità alla luce di un senso nuovo, riprogettabile.
Per alcuni di loro questo ha significato anche la possibilità di rivedere la relazione con il figlio e non con il disturbo di cui il bambino è portatore.

La sofferenza non è data dal dolore in sé ma dalla resistenza al dolore, e ciò a cui si resiste, persiste.

La paura è una emozione che si manifesta come reazione psico fisica e comportamentale ad un evento, è un impulso ad agire per gestire le emergenze della vita. Essa ha una primaria funzione di protezione.

Nel gruppo, diventare consapevoli delle nostre emozioni, attraverso l'attivazione e la valorizzazione del sentire, ha significato permettersi di entrare in contatto con i nostri bisogni, recuperando la dimensione della responsabilità.
Focalizzandoci sul presente abbiamo provato ad interrompere le proiezioni catastrofiche sul futuro e le recriminazioni sul passato.

Ciò non significa negare il passato e il futuro, in quanto queste dimensioni sono significative nel presente della persona.
Come affermava Laura Perls, il passato esiste nel presente come memoria, nostalgia, rimpianto, leggenda, fantasia o storia, il futuro come anticipazione, progettazione, pianificazione, aspettativa, speranza o anche timore o disperazione.
La terapia della Gestalt ci ha insegnato che il domandare: cosa fa? cosa sente? cosa vuole? cosa evita? cosa si aspetta?, aiuta la persona a distinguere consapevolmente se stessa dal mondo esterno.

Vivere la vita, continuare a sperimentare è il nutrimento, la linfa vitale degli esseri umani.

Date parole al vostro dolore, altrimenti il vostro cuore si spezza. W.Shakespeare

Una storiella sulla consapevolezza delle emozioni:

Un giorno un valoroso Samurai incontrò il saggio Maestro Zen e ne approfittò per chiedergli quale fosse la differenza tra il Paradiso e l' Inferno. Ma il maestro Zen espresse il suo disappunto e si rifiutò di rispondere a tale quesito, motivandolo in questo modo: "non ho tempo da perdere con domande banali e insignificanti. Ho cose molto più importanti da fare." Allora il Samurai andò su tutte le furie per la collera e incominciò a urlare e a prendersela con tutto quello che gli capitò sotto mano, in

preda alla più grande agitazione. Allora il Maestro Zen intervenne per dire: " Ecco, questo è l' inferno …" Il Samurai si calmò subito e capì l' intento del Maestro e fu proprio allora che il Maestro disse. ".. e questo è il paradiso…"

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

La formazione di equipe

Al termine del mio percorso alla Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico, ho condotto, all'interno della Cooperativa Nuova Vita, per l'ente formativo "Immaginazione e Lavoro", un corso di formazione per il rafforzamento delle competenze professionali dell'individuo.
In tale esperienza ho messo a frutto, sperimentandole, le mie competenze di gestalt counseling.

Il Progetto
Il progetto era suddiviso su due servizi della Cooperativa:

1. La formazione sul riconoscimento delle competenze emozionali degli operatori dei C.A.S (centri di accoglienza straordinari per migranti)
2. La formazione sul riconoscimento delle competenze emozionali degli operatori della R.A.F (residenza assistenziale flessibile)

A chi si rivolgeva la formazione
La formazione si rivolgeva agli operatori sociali della Cooperativa Nuova Vita, che lavorano nei centri di accoglienza per migranti e quelli che operano nelle residenze assistenziali per disabili.

Due corsi di 10 persone ciascuno.

Ogni corso ha avuto durata 20 ore per un totale di 40 ore

La richiesta
Trovare il focus dell'operatore che aiuta e accompagna migranti, disabili e soggetti con difficoltà psichiatriche, da una residenzialità in strutture gestite da personale, sempre presente, ad una residenzialità e ad una socialità con progressivi e maggiori spazi di autonomia e gestione personale.

Aiutare l'operatore a riconoscere e ad analizzare le competenze necessarie al ruolo ricoperto, in relazione alla specifica utenza beneficiaria.

Riconoscere le competenze relazionali necessarie per lo svolgimento del proprio ruolo.

Metodi utilizzati

teatro sociale e di comunità, drammaterapia, counseling.

Le finalità della formazione

- Riconoscere le emozioni come risorsa nella relazione con l'altro.
- Riconoscere le emozioni in campo e rielaborarle per una comunicazione più efficace.
- Sviluppare capacità di elaborare strategie di problem-solving
- Migliorare la comunicazione verbale e non verbale all'interno del gruppo di lavoro.
- Riconoscere e gestire la conflittualità all'interno delle relazioni tra pari.
- Elaborare progetti in equipe
- Riconoscere e rispondere ai bisogni dell'utenza per ottenere risultati più soddisfacenti.

Lavorare a questa formazione mi è stato utile per sperimentare con gli operatori il tema legato alle emozioni ed alla vulnerabilità di ogni essere umano.
Quando entro in contatto con la sofferenza di un altro essere umano, ovviamente contatto la mia con tutte le emozioni che accompagnano il mio sentirmi vulnerabile, fallibile, spezzata dalla vita.
Questo è il gioco dello specchio che riflette su di me l'emozione che prova l'altro, o che l'altro mi suscita in relazione a quello che prova.
Questo è uno degli aspetti di maggior criticità nelle professioni di cura e di aiuto.
Tutti siamo soggetti a cadute, siamo incompleti, umanamente imperfetti e il lavoro a contatto con chi soffre ce lo ricorda ogni giorno.
Risulta difficile guardarsi dentro, spesso fa paura, troviamo un gomitolo di emozioni, sentimenti, desideri, immagini, timori confusi e indistinti. Bisogna fare chiarezza, mettere ordine per permettere a quel gomitolo di essere utilizzato e diventare una splendida maglia!

Il primo lavoro che abbiamo fatto in questo gruppo è stato sulla consapevolezza emotiva, il riconoscere le emozioni che ci attraversano, per poi provare ad identificarle e viverle pienamente, “entrarci dentro”.
Entrare in contatto in modo autentico con ciò che si prova ed imparare ad esprimerlo ha aiutato il gruppo a superare la paura di essere sopraffatti da qualcosa di grosso (perché tenuto a distanza e quindi sconosciuto), che vissuto e riconosciuto in formazione ha prodotto in ognuno la scoperta delle risorse personali per superare le difficoltà e produrre cambiamento e resilienza prima di tutto in se stessi e poi negli altri.

Incontrarsi nelle mancanze completarsi nelle differenze

IL TIROCINIO

Ente	Ore di tirocinio	Beneficiari
Cooperativa Nuova Vita – Gruppo disabili	80 ore	Counseling di gruppo con ospiti disabili
Cooperativa Nuova Vita – Colloqui individuali disabili	80 ore	Counseling individuale con ospiti disabili
Associazione Crescere INSIEME – gruppo genitori di bambini ADHD	36 ore	Counseling con genitori di bambini certificati ADHD
Immaginazione e Lavoro ente formativo -Progetto di formazione sul riconoscimento delle competenze emozionali degli operatori dei C.A.S e delle R.A.f	40 ore	Counseling formazione per operatori sociali
Scuola In Counseling Tirocinio durante la scuola colloqui individuali e sessione di gruppo	10 ore	Counseling individuale durante la mia formazione IN counseling
TOTALE	246	

Durante il mio tirocinio il tutoraggio è stato fatto da Domenico Nigro tutor e trainer della scuola IN Counseling.

Capitolo 3

Considerazioni finali tra vita personale e vita lavorativa

Vita personale

Il mio percorso nella scuola di counseling si è rivelato un momento formativo esistenziale importantissimo.
Nella vita privata mi ha permesso di crescere, aiutandomi a vedere la mia sofferenza, per ciò che mi addolorava, come l'istanza fondamentale per muovermi alla ricerca del suo superamento.
Ho così scoperto quantità e qualità di bisogni a cui non davo valore, riconoscendo quanto questo alimentasse la mia sofferenza e quanto mi facesse bene, invece, dedicarmi alla loro soddisfazione.
Questo mi ha spinto a riconoscere le mie responsabilità, relativamente a ciò che mi addolorava, e a corrispondervi in modo più adeguato.
La mia vita è diventata più piena e ricca!
Ho pianto per lasciare scorrere il dolore senza giudicarmi, come atto di ascolto verso me stessa abbandonando la rigidità del controllo.
Stare in ascolto è stato un esercizio difficile all'inizio, ha richiesto tanta pratica e tempo.
Ho compreso quanto il fluire dei miei processi di consapevolezza fosse bloccato dal mio voler controllare e dal mio non ascoltare, me stessa e gli altri.
Ho scoperto che l'ascolto coinvolge i tre piani della mia esistenza: il pensare, il sentire e l'agire; ho imparato a fare la spola tra essi; senza escluderne o evitarne alcuno entro in contatto con me stessa, con l'ambiente.
Ho imparato ad ascoltarmi e ad ascoltare in modo curioso, accettando che quello che sento, quello che scopro, quello che incontro mi dirà qualcosa di me.
Ho imparato a pormi la domanda: "A cosa mi serve?".

Ho imparato a riconoscere che dando valore a quello che sento mi accorgo di fare meglio.
Nel contatto con l'altro ho fatto esercizio di riconoscimento di cosa è mio e cosa suo e ho provato ad appropriarmi del mio, con senso di responsabilità, facendo esperienza delle differenze, per attivare il processo di consapevolezza e di cambiamento.
Ho compreso, iniziando dall'uso del linguaggio, il valore del "volere" rispetto a quello del "dovere".
Per me ha rappresentato una grande scoperta, tutto in me era sul piano del dover fare, dover essere, dover riuscire e questo mi generava grandi sensi di colpa quando fallivo.
Sul piano del dovere rimango agganciata alla funzione del giudizio e perdo così il "senso" e il valore delle mie azioni, con l'uso del volere mi approprio consapevolmente del percorso di soddisfazione di un mio bisogno e contatto la soddisfazione e il piacere.
Io voglio lavorare! Voglio prendermi cura di mio figlio!
Non ho voglia sempre di accompagnare mio figlio a scuola, ma facendolo soddisfo un'altra mia voglia: quella di saperlo al sicuro.
Riconoscere i bisogni ha rappresentato, per me, una scoperta che ha valorizzato ogni momento della mia esistenza.
Ho fatto tanta fatica a riconoscere in modo chiaro i miei bisogni.
In questo mi è servito molto l'esercizio nel gruppo scuola.
In un gruppo scuola siamo partiti dalla piramide dei bisogni di Maslow per comprendere meglio il ciclo di soddisfazione dei bisogni.
I bisogni sono necessità dell'individuo.

La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Nel momento in cui un bisogno emerge, l'individuo si organizza per soddisfarlo in quello che viene chiamato il ciclo del contatto.
Perls ci dice: "*Il contatto è un processo che da adito all'assimilazione e quindi alla crescita, esso consiste nel lento costituirsi di una figura prevalente su uno sfondo, o contesto, del campo organismo/ambiente*".
Riconosciamo il valore di quanto rilevato dalla teoria della Gestalt:
l'essere umano ha un buon funzionamento di base, possiede una autoregolazione che fin dalla nascita lo mette in condizione di fronteggiare la vita.
Tende ad autorealizzarsi nella relazione con l'ambiente, come fa spontaneamente un neonato per soddisfare un suo bisogno (sente la fame, piange, la madre lo allatta, sta bene).
Questa visione della Gestalt è positiva e sana perché valorizza la potenzialità, che tutti abbiamo, di riconoscere e soddisfare un nostro bisogno e poi stare bene.

La soddisfazione di ogni nostro bisogno avviene secondo processi che si autoregolano, che spesso interrompiamo per deficit di consapevolezza.
La terapia della Gestalt ci ha insegnato che possiamo riattivare il fluire dei processi di soddisfazione dei nostri bisogni, riconoscendo e rimuovendo le interruzioni che li bloccano.

Nel contatto con l'ambiente l'individuo si muove per riconoscere, soddisfare e godere dell'appagamento dei propri bisogni, concentrandosi via via su quello "in figura", quello che emerge cioè dalla "sfondo" del suo esistere in contatto con l'ambiente.
Sulla relazione "figura-sfondo" insiste molto la teoria della Gestalt, ponendola come dinamica fondamentale di ogni nostra percezione.
Perls definisce il Sé come l'acqua, assume la forma del contenitore, ma nel caso in cui ci fossero molte interruzioni di contatto, il Sé resterebbe bloccato da ostacoli e non potrebbe scorrere liberamente.
Ecco io mi sentivo così, all'inizio della mia esperienza nella scuola.
Sentivo che quello che mi stava succedendo e che ho raccontato precedentemente ristagnava dentro me e non fluiva.
Non stavo bene.
Non avevo le risorse necessarie per superare gli ostacoli che impedivano lo scorrere della mia energia.

Soprattutto non riuscivo ad uscire dalla spirale della mia sofferenza, fino a quando riconoscendo le mie interruzioni di contatto, riconoscendone il valore (quello di contenere la mia sofferenza), piano piano ho ricominciato a respirare e a centrare quello che era in figura nella mia vita.
La sofferenza disarmata dalla paura di "soffrire" ha lasciato il tempo al dolore.
Il dolore fluiva e prendeva forma il mio percorso di autoriconoscimento e di autorealizzazione senza il quale diventa insaziabile la richiesta di riconoscimento altrui, per altro gradito ma non vincolante.

Lavoro

Vorrei che la drammaterapia e il counseling trovassero in me un buon "confine di contatto", per incontrarsi e scambiarsi reciprocamente ricchezza.
Così come avviene tra le persone, dove nell'incontro buono e nutriente una persona rimane se stessa pur prendendo dall'altra ciò che di valore c'è, per contaminarsi, integrarsi, supportarsi ed evolvere.
Questo ho sperimentato nei miei tirocini: la drammaterapia ed il counseling insieme.
Le analogie tra le due sono molte, quindi la possibile integrazione (possibile visto che i miei lavori proseguono) sta diventando una modalità con cui tengo i miei incontri.
Mi piace pensare e raccontare che tutto per me partì dal teatro (inteso come laboratorio teatrale, training corporeo-vocale in gruppo), dalla mia formazione teatrale in campo educativo e sociale.
In quei laboratori teatrali avvertii il bisogno di prendermi cura di me e degli altri.
Scoprii come il teatro rispondeva a questo bisogno, soprattutto nella dimensione della rappresentazione collettiva, simbolica, e della condivisione partecipata.
Mi avvicinai, bisognosa di ulteriori stimoli, alla drammaterapia, che mi offriva una gamma di strumenti e di studi antropologici e psicologi a cui attingere per aiutare le persone a raggiungere un soddisfacente stato di ben-essere.
Intuivo nel mio bisogno di cura e di prendermi cura, bisogno che direi è per tutti noi indispensabile, la necessità di coltivare ogni aspetto della mia condizione, da quello corporeo, a quello cognitivo, emotivo, spirituale, filosofico, psicologico.

La cura ha bisogno di relazione, è relazionale nella sua essenza.
La cura soddisfa principalmente il bisogno di contatto e condivisione.
Orienta la persona verso un benessere il cui apice è farci sentire valorizzati e protetti.
La drammaterapia aiuta le persone a sperimentare se stessi in una moltitudine di ruoli (la teoria del ruolo in drammaterapia pone l'attenzione sulla moltitudine che popola noi stessi) in connessione con la vita reale, facendo emergere in primis quelli più giocati.
Nel corso del processo drammatico è possibile che vengano messe in scena quelle parti che sono nascoste e sepolte dentro l'individuo che se riconosciute possono riavviare gli sviluppi di crescita e miglioramento interrotti.
Ma è soprattutto possibile che emergano emozioni significative per il soggetto, che lo sostengano nel cambiamento di quelle parti della esistenza che gli procurano sofferenza.
In questo è arrivato, nella mia formazione, il counseling, aiutandomi a comprendere questi processi drammaterapeutici ed insegnandomi:

- a stare nella relazione nel qui ed ora,
- a sentire empaticamente,
- a prendermi tempo,
- a vedere e accompagnare il cliente alla ricostruzione e alla scoperta delle possibili novità della vita,
- a trovare un aiuto strategico per superare i momenti di empasse esistenziale,
- ad essere consapevole di quello che sento, di quello che penso, di quello che faccio perché solo così posso modificarlo,
- a sfuggire da un "dover" essere imposto,
- a distinguere ciò che siamo (vogliamo) veramente da ciò che diamo come rappresentazione di noi

- a considerare il dolore come un campanello di allarme che ci indica un disequilibrio e un bisogno di cambiamento

- a comprendere che l'unica costante dell'universo è il cambiamento e possiamo, come dice Perls: "…Trasformare gli individui di carta in persone reali; riportare alla vita l'uomo intero della nostra epoca ed insegnarli a usare la sua potenzialità innata; a essere, diciamo, un leader senza essere un ribelle; ad avere un proprio equilibrio invece di vivere sbilenco."

Sono convinta che per essere una brava counselor dovrò mantenermi sempre in allenamento e continuare a praticare, in primis su me stessa, ciò che faccio con gli altri.
Il counseling non si impara sui libri, si sperimenta continuamente in un perenne processo di crescita e cambiamento di se stessi.
Esso contribuisce in maniera trasversale all'arricchimento di tutte quelle professioni in cui la relazione ha un ruolo primario.
Sempre più si avverte il bisogno di un buon contatto tra le persone, pieno ed autentico, con elementi di attenzione all'altro ed ai suoi sentimenti, di comunicazione efficace, empatica e di cura.

Come counselor vorrò sempre mantenere ed allenare, con responsabilità, il mio essere accogliente, in ascolto, non giudicante, attenta, curiosa, creativa e predisposta alla meraviglia.

C’è una ragione di essere al mondo per cui l’unica ragione di ESSERE è esserci!

Bibliografia

Bly R., “Il piccolo libro dell’ombra”, Red Edizioni, s.l. 1992

Clarkson P., “Gestalt counseling, Sovera Multimedia”, Roma 1992

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

Goleman D., “Intelligenza emotiva. Che cos’è perché può renderci felici”, Ed. Bur, Milano 2016

Lowen A., “Il linguaggio del corpo”, Feltrinelli, Milano 1978

May R., “L’arte del counseling”, Astrolabio, Roma 2009

Mucchielli R., “Apprendere il counseling”, Erickson, Trento 2009

Nigro D., “L’ABC delle competenze relazionali”, Ed. Pendragon, Bologna 2012

Perls F., “L’io, la fame, l’aggressività”, Ed. Franco Angeli, Milano 1995

Perls F., “Teoria e pratica della terapia della Gestalt”, Astrolabio. Roma 1997

Pitruzzella S., “L’ospite misterioso. Che cos’è la creatività, come funziona e come può aiutarci a vivere meglio”, Franco Angeli, Milano 2008

Pitruzzella S., “Lo sguardo e la maschera”, Lampi di Stampa, Milano 2009

Pitruzzella S., “Persona e Soglia”, Lampi di Stampa, Milano 2009

Rogers C. R., “Terapia centrata sul cliente”, Giunti, Milano 2011

Rosenberg M. B., “Le parole sono finestre oppure muri”, Esserci Edizioni, R. Emilia 2003